

Hanna Lahtela

**”Olen nähnyt sulkeutuneiden ihmisten avautuvan.
Aivan kuin simpukka, joka avautuu ja sisältä löytyy
helmi.”**

Green Care -menetelmät kehitysvammaisten asumispalveluissa

Opinnäytetyö

Kevät 2016

SeAMK Sosiaali- ja terveysala

Sosionomi (AMK)

SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU

Opinnäytetyön tiivistelmä

Koulutusyksikkö: Sosiaali- ja terveysala

Tutkinto-ohjelma: Sosionomi (AMK)

Suuntautumisvaihtoehto:

Tekijä: Hanna Lahtela

Työn nimi: "Olen nähnyt sulkeutuneiden ihmisten avautuvan. Aivan kuin simpukka, joka avautuu ja sisältä löytyy helmi" - Green Care -menetelmät kehitysvammaisten asumispalveluissa.

Ohjaaja: Kerttu Veikkola

Vuosi: 2016

Sivumäärä: 64

Liitteiden lukumäärä: 2

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli tuoda esille Green Care -menetelmien mahdollisia hyötyjä ja haasteita erityisesti kehitysvammaisten asumispalveluissa. Tutkimus toteutettiin Perhe- ja Palvelukodit Suomalainen Oy:llä, jossa Green Care -menetelmät ovat käytössä kehitysvammaisten päivittäisessä arjessa. Lisäksi halusin selvittää työntekijöiden tietoperustaa Green Caresta, näkemystä Green Care -menetelmien tarpeellisuudesta hoitotyössä sekä Green Caren kehittämistarpeesta. Selvitin myös asukkaiden suhtautumista Green Care -menetelmiin.

Opinnäytetyön teoreettisessa osuudessa käsittelin kehitysvammaisuuden eri määritelmät. Kävin läpi myös kehitysvammaisten asumispalveluita sekä niihin liittyviä lakeja ja ohjeita. Lisäksi määrittelin Green Care -ideologian ja kävin läpi yleisimpiä Green Care -menetelmiä, joita ovat luonnon ja eläinten hyödyntäminen hyvinvoinnin lisäämisessä. Otin myös taiteen osaksi Green Carea, koska sitä hyödynnetään tämän opinnäytetyön tutkimuksen kohteessa yhtenä menetelmänä ja koska se mainittiin useammassa lähteessä Green Caren mahdollisuutena.

Suoritin tämän tutkimuksen laadullisena, jossa käytin aineiston keruumenetelmänä kysymyslomaketta, ryhmähaastattelua sekä omia havaintojani. Keräsin aineistoa sekä työntekijöiltä että asukkailta. Tutkimustuloksista selvisi, että Green Caren vaikutukset ovat positiivisia. Ne ovat monipuolinen ja kokonaisvaltainen tapa tuottaa hyvinvointia niille, jotka menetelmistä nauttivat. Tutkimustuloksissa korostui fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin lisääntyminen.

Tutkimuksessa selvisi, että Green Care -menetelmiä tulisi tulevaisuudessa kehittää ja ottaa enemmän käyttöön sosiaali- ja terveysalalla. Myös Green Care -koulutusta tulisi lisätä, jotta esimerkiksi laatuvaatimukset täyttyisivät.

Avainsanat: Green Care, kehitysvammaisuus, eläinavusteinen terapia, luonto, palveluasuminen

SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Thesis abstract

Faculty: School of Health Care and Social Work

Degree programme: Degree Programme in Social Services

Specialisation: Bachelor of Social Services

Author/s: Hanna Lahtela

Title of thesis: "I have seen introverted people opening up." Green Care Methods in Housing Services for Mentally Disabled People.

Supervisor(s): Kerttu Veikkola

Year: 2016

Number of pages: 64

Number of appendices: 2

The purpose of this thesis is to bring up the benefits and challenges of Green Care -methods in sheltered housing especially for mentally disabled people. The study was carried out at the Family and Service Homes Suomalainen Oy, which uses Green Care -methods as a part of mentally disabled people's daily lives. I wanted to find out the knowledge that the staff has about Green Care, their opinion regarding the necessity for Green Care -methods in care work and the need for development of Green Care. In addition, I also wanted to determine how clients feel about Green Care -methods.

The theoretical part of this thesis covers different definitions for mental disability. It also explains housing services for the mentally disabled, as well as the laws and indications concerning those services. This thesis also defines the ideology of Green Care and Green Care -methods that are most common, such as using nature and animals as a way to increase well-being. It also includes art as a form of Green Care because it is exploited as a method at Family and Service Homes Suomalainen Oy, and because it was mentioned as a method in many of the sources used in the thesis.

This thesis is a qualitative study in which I used a question form, a group interview and my own observations as a way for collecting the data. Members of both staff and clients were involved in this study. The study showed that the effects of Green Care were positive. They are a diverse and complete way of providing well-being to those who enjoy these methods. An increase in physical, mental and social well-being were emphasized in the finding of this study.

This study showed that Green Care methods should be developed in the future and adopted more in health care and social work. There should be more Green Care training in order to fulfil for example the quality requirements of Green Care.

Keywords: Green Care, mental disability, animal-assisted therapy, nature, sheltered housing

SISÄLTÖ

Opinnäytetyön tiivistelmä.....	2
Thesis abstract.....	3
SISÄLTÖ.....	4
1 JOHDANTO	6
2 KEHITYSVAMMAISUUS.....	8
2.1 Määritelmä	8
2.1.1 WHO:n määritelmä	8
2.1.2 AAIDD:n määritelmä	9
2.2 Kehitysvammaisuuden syiden luokittelu	9
2.3 Kehitysvammaisuuden asteet	10
3 KEHITYSVAMMAISTEN ASUMISPALVELUT SUOMESSA	12
3.1 Kehitysvammaisten asumispalveluihin liittyvä lainsäädäntö	12
3.2 Kehitysvammaisten yleisimmät asumismuodot.....	13
3.2.1 Ryhmäasuminen.....	13
3.2.2 Perhehoito	15
3.3 Laitosasumisen lakkauttaminen	16
3.4 Perhe- ja Palvelukodit Suomalainen Oy.....	17
4 GREEN CARE - IDEOLOGIA.....	19
4.1 Määritelmä	19
4.2 Green Care -ideologian kehitys.....	20
4.3 Green Care ry	21
5 GREEN CARE -MENETELMÄT	22
5.1 Luonnon hyödyntäminen Green Care -menetelmänä	22
5.1.1 Luonnon elvyttävät kokemukset.....	23
5.1.2 Puutarha	25
5.2 Eläinten hyödyntäminen Green Care -menetelmänä	26
5.2.1 Eläinavusteinen toiminta.....	27
5.2.2 Eläinavusteinen terapia.....	28
5.2.3 Eläinavusteinen opetus.....	30
5.2.4 Karva-kaverit.....	30

5.3 Taiteen hyödyntäminen Green Care -menetelmänä	30
5.4 Green Care -menetelmien soveltuvuus.....	31
6 GREEN CARE- TOIMINNAN EETTISET OHJEET	33
6.1 Luontosuhde	33
6.2 Ammatillisuus.....	34
6.3 Asiakassuhde.....	35
7 TUTKIMUS.....	36
7.1 Tutkimuksen tarkoitus ja tavoitteet.....	36
7.2 Tutkimuksen toteutus	37
7.2.1 Aineiston keruu	37
7.2.2 Aineiston analysointi	39
7.2.3 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus	39
8 TUTKIMUSTULOKSET	41
8.1 Työntekijöiden tietoperusta ja käsitykset Green Care -ideologiasta.....	41
8.2 Työntekijöiden näkemys Green Care -menetelmien hyödyistä	42
8.3 Työntekijöiden näkemys Green Care -menetelmien vaikuttavuudesta	43
8.4 Aukkaiden suhtautuminen Green Care -toimintaan.....	44
8.5 Green Caren tarpeellisuuden arviointi.....	44
8.6 Green Care -menetelmien kehittäminen ja haasteet.....	45
8.7 Omat havainnot Green Care- menetelmistä	46
8.8 Aukkaiden haastattelu	48
9 JOHTOPÄÄTÖKSET JA MENETELMIEN KEHITTÄMINEN	50
9.1 Tutkimuksen johtopäätökset	50
9.2 Kehittäminen.....	52
10 POHDINTA	54
LÄHTEET	57
LIITTEET	61

1 JOHDANTO

Idean tähän tutkimukseen sain syksyllä 2013 suorittaessani opintoihin liittyvää projektiharjoittelua Perhe- ja palvelukodit Suomalainen Oy:ssä. Suunnittelin tällöin viriketoimintaa kehitysvammaisille asukkaille Green Care -menetelmien mukaisesti. Green Care alkoi menetelmänä kiinnostaa minua, varsinkin kun huomasin sen tuomat mahdollisuudet suunnitellessani harjoittelun toimintaa. Perhe- ja palvelukodit Suomalainen Oy:lla tuli myös esille, kuinka tällaiselle tutkimukselle olisi tarvetta.

Green Care on kehittyvä ilmiö läntisessä Euroopassa ja myös muualla maailmassa. Vaikka Green Care menetelmiä on tutkittu, on sen tarkan määritelmän ja terapeuttisen merkityksen ymmärtämisessä silti puutteita. (Haubenhofen, ym. 2010.) Green Carella on kolme peruselementtiä, jotka ovat luonto, toiminta ja yhteisö. Näitä elementtejä painottamalla ja yhdistämällä eri tavoin toiminnan hyvinvointivaikutukset tulevat esille. Eläimet kuuluvat näihin elementteihin myös olennaisesti. (Luonto hyvinvoinnin lähteenä..)

Aiempiä tutkimuksia Green Caresta ei ole paljon Suomessa vielä tehty ja sen ideologiaan on alettu vasta viime aikoina kiinnittämään enemmän huomiota. Olen törmännyt monta kertaa uutisiin, joissa Green Care -menetelmiä on käytetty hyvinvoinnin tuottamiseen esimerkiksi eläinten kanssa. Ihmisen ja hevosen välisestä vuorovaikutuksesta on tähän mennessä eniten tietoa, mutta myös koiria, vuohia ja lampaita käytetään eläinavusteiseen terapiaan (Yli-Viikari ym. 2009, 21).

Koulutukseni aikana olen käynyt vammaisuus- ja elämäntietä- ja elämäntietä-sektorin, jonka aikana kiinnostuin paljon vammaistyöstä. Silloin myös tiesin tulevan opinnäytetyöni liittyvän jollain tavalla vammaisuuteen. Uskon myös hakeutuvani töihin sosionomiksi valmistumisen jälkeen vammaisten pariin. Voi olla, että tulevaisuudessakin jollain tavalla yhdistelen näitä kahta aluetta, joita opinnäytetyössäni käyn läpi.

Olen määritellyt tässä tutkimuksessa kehitysvammaisuuden, kehitysvammaisten asumispalveluja ja siihen kuuluvaa lainsäädäntöä sekä Green Caren ja siihen kuuluvat menetelmät. Olen myös käynyt läpi Green Caren eettisiä periaatteita ja

kuvaillut Perhekoti Suomalainen Oy:tä jossa tämä tutkimus on tehty. Olen pyrkinyt etenemään työssäni johdonmukaisesti ja pitämään työn ehjänä kokonaisuutena, jossa kehitysvammaisten asumispalvelut ja Green Care -menetelmät kulkevat käsi kädessä.

Tutkimukseni suoritin laadullisena tutkimuksena syksyllä 2015. Haastattelun ja kyselyn suoritin myös saman syksyn aikana. Keräsin aineistoa työntekijöiltä ja asukkailta kahdella eri tavalla. Toinen oli työntekijöille suunnattu kyselylomake, johon vastattiin sähköpostin välityksellä. Toinen oli asukkaiden ryhmähaastattelu. Olen myös havainnoinut Green Care -menetelmiä itse töissä ollessani ja projektiharjoittelua tehdessäni, jonka olen liittänyt tutkimustuloksiini. Halusin myös tästä tuloksista syntyneissä johtopäätöksissä ilmaista muutamia kehittämiseen liittyviä asioita.

2 KEHITYSVAMMAISUUS

2.1 Määritelmä

Kehitysvammaisuus on käsitteellistetty ja ymmärretty eri aikoina, tieteenaloissa ja oppisuuntauksissa monin eri tavoin. Myytit ja uskomukset kehitysvammaisuudesta ovat olleet vahvoja, mutta ilmiötä itseään on aina tunnettu huonosti. (Seppälä 2010, 180.)

Suurin ongelma kehitysvammaisuuden käsitteessä on sen epämääräisyys ja laaja-alaisuus. Sama diagnostinen leima annetaan ihmisille, jotka ovat toisiinsa nähden hyvin erilaisia. Kehitysvammaisiksi kutsutaan sekä toisen ihmisen avusta täysin riippuvaisia, vaikeasti liikunta- tai kommunikaatiovammaisia ihmisiä mutta myös lähes itsenäisesti toimeen tulevia ja työkykyisiä ihmisiä, jotka tarvitsevat jonkun verran apua ja tukea asioidensa hoitoon. (Seppälä 2010, 180-181.)

Mitä laajempi erilaisuuden kirjo, sitä suppeampi on yhdistävien tekijöiden määrä. Kehitysvammaisuudessa yhdistäviä tekijöitä on oikeastaan vain yksi: älyllinen suorituskkyky, joka on väestön keskiarvoa merkittävästi alempi ja joka todennetaan älykkyystestien tuottamana älykkyysosamääränä. (Seppälä 2010, 181.)

2.1.1 WHO:n määritelmä

WHO:n eli Maailman terveysjärjestön tautiluokituksen (ICD-10: International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems) mukaan älyllinen kehitysvammaisuus on tila, jossa henkisen suorituskyvyn kehittyminen on epätäydellinen tai se on estynyt. Erityisesti kehitysiässä ilmaantuvat taidot, eli henkiseen toimintakykyyn vaikuttavat kielelliset, kognitiiviset, sosiaaliset ja motoriset taidot ovat puutteellisesti kehittyneitä. Älyllistä kehitysvammaisuutta voi esiintyä joko yksinään, tai yhdessä minkä tahansa psyykkisen tai fyysisen tilan kanssa. (Kaski, Manninen & Pihko 2012, 16.)

2.1.2 AAIDD:n määritelmä

AAIDD (The American Association on Intellectual and Developmental Disabilities) on maailman vanhin kehitysvamma-alan järjestö (AAIDD - Amerikan kehitysvammaliitto, 2010). AAIDD -järjestön mallin mukaan älyllinen kehitysvamma on toiminnallinen perustaltaan. Ratkaisevat tekijät määrittelyssä ovat edellytykset tai kyvyt, toimintakyky ja ympäristö. Kyse on adaptiivisten ja älyllisten taitojen ja ympäristön vaatimusten välisestä vuorovaikutuksesta. Tämän vuorovaikutuksen tuloksena älyllinen kehitysvammaisuus on vammaisuutta. AAIDD on korvaamassa "Mental Retardation" -käsitteen "Intellectual and Developmental Disabilities" - ilmaisulla, joka vastaa hyvin älyllisen kehitysvammaisuuden suomalaista käsitettä, jossa toimintakyky on yhteydessä älylliseen toimintarajoitteeseen. (Kaski, Manninen & Pihko 2012, 16.)

AAIDD määrittelee kehitysvammaisuuden tarkoittavan tämänhetkisen toimintakyvyn huomattavaa rajoitusta. Tälle tilalle on ominaista merkittävästi keskimääräistä heikompi älyllinen toimintakyky (älykkyysosamäärä, joka on alle 70-75), mihin liittyy samanaikaisesti rajoituksia kahdessa tai useammassa adaptiivisten taitojen yksilöllisesti sovellettavissa osa-alueissa. Näitä osa-alueita ovat sosiaaliset taidot, itsestä huolehtiminen, kommunikaatio, kotona asuminen, oppimiskyky, vapaa-aika, työ, turvallisuus ja terveys, itsehallinta sekä yhteisössä toimiminen. Kehitysvammaisuus ilmenee henkilölle ennen 18- vuoden ikää. (Kaski, Manninen & Pihko 2012, 16.)

2.2 Kehitysvammaisuuden syiden luokittelu

Tekijät, jotka aiheuttavat kehitysvammaisuutta, voidaan luokitella monin eri tavoin, mutta eniten käytössä oleva on Maailman terveysjärjestön WHO:n syy- ja tautikohtainen diagnoosiluokitus ICD-10. Syyt kehitysvammaisuuteen voidaan luokitella myös suurempina kokonaisuuksina niin, että lähtökohtana käytetään kehitystapahtumia aikajärjestyksessä hedelmöityksestä aikuisikään. Luokitusta on kehitetty edelleen niin, että kehitysvammaisuuden syiden ryhmittely voi tapahtua ICD-10 diagnooseja käyttäen. Tällöin tilastointi voidaan tehdä käyttämällä sekä suomalaista että WHO:n luokittelua. (Kaski, Manninen & Pihko 2012, 25.)

Tietty periytyvät sairaudet, hermoston kehityshäiriöt ja kromosomipoikkeavuudet pystytään toteamaan jo raskauden aikana, mutta usein epäily lapsen kehitysvammaisuudesta herää syntymän jälkeen ensimmäisten elinvuosien aikana. Yleensä vaikea kehitysvammaisuus todetaan jo ensimmäisen ikävuoden aikana ja hyvin lievät poikkeavuudet vasta kouluiän kynnyksellä. (Kaski, Manninen & Pihko 2012, 25.)

Selvät rakennepoikkeavuudet voidaan todeta syntymähetkellä. Tällainen on esimerkiksi 21-trisomia, joka tunnetaan paremmin Downin syndroomana. Vastasyntyneisyyskaudella pystytään myös tunnistamaan selvät riskiryhmät, joita ovat esimerkiksi pienet keskoslapset, synnytyksen aikaisesta hapenpuutteesta kärsineet lapset sekä neurologisista oireista kärsivät lapset. (Kaski, Manninen & Pihko 2012, 25.)

2.3 Kehitysvammaisuuden asteet

Kehitysvamman vaikutukset ovat yksilöllisiä. Kehitysvammaisella voi olla samaan aikaan merkittäviä puutteita, mutta myös merkittäviä kykyjä. Vammaisuusaste vaihtelee yksilöittäin. (Malm et al. 2004, 176.) Yksinään vammaisuusaste ei riitä ennustamaan henkilön elämässä selviytymistä (Kaski, Manninen & Pihko 2012, 19).

Lievä älyllinen kehitysvammaisuus voi näkyä esimerkiksi oppimisvaikeuksina. Lapset, jotka ovat lievästi kehitysvammaisia, ymmärtävät usein oman erilaisuutensa. (Malm et al. 2004, 176) Vaikka lievästi kehitysvammainen henkilö on yleensä omatoiminen ja pystyy aikuisenakin asumaan itsenäisesti tai hieman tuettuna, tarvitsee hän yleensä jonkinasteista opastusta, tukea tai valvontaa. (Kaski, Manninen & Pihko 2012, 19.)

Keskiasteinen kehitysvammaisuus aiheuttaa laajempia kehityksen viiveitä lapsessa kuin lievä kehitysvammaisuus (Malm et al. 2004, 176). Kouluiässä lapsi tarvitsee erityisopetusta, mutta kykenee saavuttamaan jonkinasteisen riippumattomuuden itsensä hoitamisessa sekä riittävän kommunikointikyvyn. Useimmat henkilöt selviävät itsenäisesti tai melko itsenäisesti päivittäisistä

toiminnoista. He tarvitsevat vaihtelevanasteista tukea elämisessä ja enemmän valvontaa asumisessaan kuin lievästi kehitysvammaiset henkilöt. (Kaski, Manninen & Pihko 2012, 19-20.)

Vaikea kehitysvammaisuus aiheuttaa jatkuvaa tuen ja ohjauksen tarvetta (Malm et al. 2004, 176). Henkilö tarvitsee huomattavia tukitoimia asumisessaan, koulussa ja työtehtävien suorittamisessa. Hän on riippuvainen toisista ihmisistä ja hänen kuntoutuksensa vaatii paljon työtä onnistuakseen. Pitkän kuntoutuksen avulla henkilö voi kuitenkin kehittyä melko itsenäiseksi päivittäisissä toiminnoissaan. (Kaski, Manninen & Pihko 2012, 20.)

Syvä älyllinen kehitysvammaisuus aiheuttaa henkilölle jatkuvan hoivan tarpeen sekä täyden riippuvuuden muista ihmisistä. Hänellä on vakavia puutteita liikunnassa, kommunikaatiossa sekä henkilökohtaisista toimista huolehtimisessa. (Kaski, Manninen & Pihko 2012, 21.) Vaikka hän tarvitsee jatkuvaa hoitoa, hän voi oppia yksinkertaisia tehtäviä (Malm ym. 2004, 176).

Kehitysvammoihin liittyy myös usein lisävammoja. Tällaisia voivat olla aistivammat, liikuntavammat, kielelliset häiriöt sekä erilaiset neurologiset häiriöt jne. (Malm et al. 2004, 176.)

Kuntoutuksella on mahdollista helpottaa vammaisen ihmisen elämää. Kuntoutus on toimintaa, joka auttaa kuntoutujaa saavuttamaan paremman fyysisen toimintakyvyn, henkilökohtaisen tyytyväisyyden, sosiaalisen kelpoisuuden sekä suoriutumaan helpommin päivittäisistä toiminnoista. Kuntoutuksen osa-alueita ovat lääkinnällinen, kasvatuksellinen, sosiaalinen ja ammatillinen kuntoutus. Jokaista näitä edustavan ammattikunnan toimintaa ohjaavat tieteelliset peruskäsitykset sekä sen omat perinteet. (Kaski, Manninen & Pihko 2012, 218) Green Careen liittyvän kuntoutuksen menetelmien kehitys meni eteenpäin toisen maailmansodan jälkeen. Ratsastusta käytettiin yhtenä kuntoutuksen muotona vammautuneille sotilaille. Kun heidän kuntoutuksessaan alettiin huomata tuloksellisuutta, ratsastusta alettiin hyödyntää lääkinnällisenä kuntoutuksena myös MS-potilaille ja CP-vammaisille. (Selvinen 2011, 14.)

3 KEHITYSVAMMAISTEN ASUMISPALVELUT SUOMESSA

Vammaisten henkilöiden ympärivuorokautisia asumispalveluita koskevassa valtakunnallisessa valvontaohjelmassa on määritelty aluehallintovirastojen ja Valviran valvonnassa, ohjauksessa ja lupahallinnossa noudattamat yhteiset linjaukset ja periaatteet. Näitä noudattamalla turvataan palvelujen tuottajien ja asiakkaiden yhdenmukaisuus koko maassa. Myös kunnat voivat noudattaa valvontaohjelmaa omassa valvontatehtävässään. (Vammaisten henkilöiden ympärivuorokautiset asumispalvelut.)

Asumispalvelut ovat sosiaalipalveluja, jotka ovat sosiaalihuoltolain mukaisia, ja joiden järjestämisestä kunta vastaa. Asumispalveluja järjestetään myös vammaispalvelulain sekä kehitysvammalain perusteella. Asumispalvelut on tarkoitettu niille henkilöille, jotka tarvitsevat erilaisista syistä palveluja ja tukea asumisensa järjestämiseen. (Asumispalvelut 2010.)

3.1 Kehitysvammaisten asumispalveluihin liittyvä lainsäädäntö

Sosiaalihuoltolain (L 30.12.2014/1301) tarkoituksena on ylläpitää ja edistää hyvinvointia sekä sosiaalista turvallisuutta, vähentää eriarvoisuutta ja edistää osallisuutta, turvata riittävät, laadukkaat ja yhdenmukaiset palvelut sekä edistää asiakkaiden oikeutta hyvään palveluun.

Vammaispalvelulain (L 3.4.1987/380) tarkoituksena on edistää vammaisten henkilöiden edellytyksiä elää ja toimia muiden kanssa yhteiskunnan yhdenvertaisena jäsenenä sekä poistaa ja ehkäistä vammaisuuden aiheuttamia haittoja ja esteitä. Kunnan tulee huolehtia siitä, että vammaisille tarkoitettut palvelut ja tukitoimet järjestetään laadultaan ja sisällöltään sellaisiksi kuin kunnassa esiintyvä tarve vaatii.

Kehitysvammalain (L 23.6.1977/519) tarkoituksena on taata erityishuollon palvelut niille henkilöille, joiden kehitys tai henkinen toiminta on häiriintynyt tai estynyt synnynnäisen tai kehitysiässä saadun sairauden, vamman tai vian vuoksi ja joka ei voi saada tarvitsemiaan palveluja muiden lakien nojalla.

Erityishuollon tarkoituksena on edistää henkilön suoriutumista päivittäisistä toiminnoista, hänen omintakeista toimeentuloaan ja sopeutumista yhteiskuntaan sekä turvata tarvittu hoito ja huolenpito. Kehitysvammalain (L 23.6.1977/519) mukaan erityishuoltoon kuuluvia palveluja ovat esimerkiksi tarpeellinen ohjaus, tutkimus, terveydenhuolto, kuntoutus sekä toiminnallinen valmennus, työtoiminnan ja asumisen järjestäminen, henkilökohtaisten apuvälineiden ja apuneuvojen järjestäminen, muu yhteiskunnallista sopeutumista edistävä toiminta sekä muu vastaava toiminta, joka on tarpeellista erityishuollon toteuttamista varten.

3.2 Kehitysvammaisten yleisimmät asumismuodot

Asumispalvelut voidaan järjestää henkilön omassa kodissa, ryhmäkodissa tai muunlaisessa henkilölle itselleen parhaiten soveltuvassa paikassa (Kehitysvammaisten tukiliitto ry). Erilaiset ryhmäasumisen muodot ovat pitkään olleet vallitseva tapa järjestää kehitysvammaisten henkilöiden asuminen Suomessa. Asumismuoto tulee valita kehitysvammaisen henkilön omien tuen tarpeiden sekä toiveiden mukaan. (Asuminen ryhmässä 2015.)

3.2.1 Ryhmäasuminen

Ryhmäasumisen laatuksiteereiden mukaan samassa yksikössä saa korkeintaan olla 15 asuntoa, jotka on jaettu vähintään kolmeen pienempään ryhmään. Tutkimukset ovat todistaneet, että tätä suuremmassa ryhmässä asumisella voi olla kielteisiä vaikutuksia hyvinvointiin. Ryhmässä asumista on mahdollista järjestää joko kehitysvammalain tai vammaispalvelulain mukaisesti. Vammaispalvelulain mukainen palveluasuminen kuuluu vaikeavammaisille. (Asuminen ryhmässä 2015.)

Pääperiaate on, että samassa toimintayksikössä asuisi ainoastaan asiakkaita, jotka tarvitsevat samantyyppisiä palveluja ja jotka ovat suunnilleen saman ikäisiä. Näin ollen voidaan varmistaa, että toimintayksikön henkilökunnan osaaminen, toimitilat sekä henkilöstörakenne vastaavat asukkaiden tarpeita. On tärkeää sijoittaa vammaisia lapsia ja nuoria asumisyksikköön, jossa on vain alaikäisiä. Jos

tämä ei ole mahdollista, alaikäisten palvelut ja asuminen tulee järjestää aikuisten toiminnasta erillään olevassa yksikössä. (Vammaisten henkilöiden ympärivuorokautiset asumispalvelut.)

Ryhmäasumisen muotoja kutsutaan muun muassa nimityksillä autettu ja ohjattu asuminen eli kehitysvammalain mukaiset asumismuodot tai palveluasuminen eli vammaispalvelulain mukainen asumismuoto. Kun kyse on ohjatusta asumisesta, on henkilökunta yleensä paikalla osan vuorokaudesta ja kun kyse on autetusta asumisesta, henkilökuntaa on paikalla ympärivuorokautisesti. (Asuminen ryhmässä 2015.)

Asumisyksiköitä kutsutaan esimerkiksi asuntoloiksi, ryhmäkodeiksi tai palvelutaloiksi. Lähekkäin esimerkiksi samaan pihapiiriin rakennettuja erillisiä taloja kutsutaan asuntoryhmäksi. Tällöin asukkaat saavat palvelunsa keskuspaikasta, joka sijaitsee samalla alueella. Tuetulla asumisella tai satelliittiasumisella viitataan myös samaan. Asumisesta maksetaan vuokraa, mutta vammaisuuden vuoksi tarvittava tuki on asiakkaalle maksutonta. Ryhmäkoteja sekä asuntoryhmiä ylläpitävät muun muassa kunnat sekä erilaiset yksityiset palveluntuottajat kuten yhdistykset, yritykset ja säätiöt. Asuntoa haetaan sosiaalitoimen kautta riippumatta palveluntuottajasta. (Asuminen ryhmässä 2015.)

Kehitysvammaisten asuntojen tulee sijaita yleisellä asumisalueella tavallisen asutuksen joukossa ja samanlaatuisena muiden ihmisten asuntojen kanssa niin, että kehitysvammaisia ei ole sijoitettu asuinalueelle liikaa. Asunnossa tulee asua tavanomaisen perheen kokoinen ryhmä asukkaita. Halutessaan jokaisella asukkaalla on mahdollisuus omaan huoneeseen, mutta myös kämppekaveriasuminen on mahdollista silloin, kun asukkaat viihtyvät hyvin yhdessä tai voivat olla toistensa tukena jokapäiväisessä elämässä eri tavoin vammaisina ihmisinä. (Kaski, Manninen & Pihko 2012, 158.)

Viime aikoina kritiikin kohteena on ollut kehitysvammaisten henkilöiden ryhmämuotoisen asuntotarjonnan yksipuolisuus. Kehitysvammaisuus ei automaattisesti merkitse sitä, että ryhmässä asuminen olisi ihanteellisin vaihtoehto. Tulevaisuudessa tavoitteena tulisi olla se, ettei ihminen joutuisi

muuttamaan avuntarpeidensa muuttuessa, vaan palvelut joustaisivat ja niitä räätälöitäisiin asukkaan tarpeiden mukaan. (Asuminen ryhmässä 2015.)

Ryhmäasumisen eri muodoissa henkilökunta on joko osan ajasta paikalla tai ympärivuorokautisesti. Lisäksi ryhmäasumiseen voi saada henkilökohtaista apua. Henkilökohtaista apua voidaan tarvita esimerkiksi kodin ulkopuolisiin harrastuksiin tai sosiaalisten suhteiden tukemiseen. (Asuminen ryhmässä 2015.)

Asumisyksiköissä tulee olla asiakkaiden tarpeiden edellyttämää osaamista. Sosiaalihuollon kelpoisuuslaissa on määritelty henkilöstön kelpoisuusvaatimukset, minkä lisäksi henkilökunnan tulee osata kommunikoida ymmärrettävällä tavalla asiakkaiden kanssa. (Vammaisten henkilöiden ympärivuorokautiset asumispalvelut.)

Sosiaalipalveluihin keskittyvien toimintayksiköiden johtajaksi on syytä valita ensisijaisesti henkilöitä, jotka ovat suorittaneet sosiaalialan tutkinnon. Riittävällä johtamistaidolla tarkoitetaan joko tutkintoon sisältyvää tai sen lisänä opiskeltua johtamiskoulutusta tai johtamistaitoa, joka on saatu käytännön kokemuksella. (Vammaisten henkilöiden ympärivuorokautiset asumispalvelut.)

3.2.2 Perhehoito

Melko pieni joukko (vuoden 2009 tilastojen mukaan 1300) kehitysvammaista asuu näinä päivinä perhehoidossa. Perhehoidolla tarkoitetaan asumista oman lapsuudenkodin ulkopuolella yksityiskodissa, joka on tehnyt sopimuksen hoidosta kunnan kanssa. Perhehoitoa järjestetään joko tavallisessa perheessä tai ammatillisena perhehoitona. (Asuminen ryhmässä 2015.)

Perhehoidon tavoite on mahdollisimman kodinomainen asuminen ja avun tarjoaminen kehitysvammaiselle henkilölle yksityisessä perheessä. Perhehoidossa on samanaikaisesti vain enintään neljä henkilöä. Näihin lukeutuvat hoitajan omat alle kouluikäiset lapset sekä muut erityistä hoitoa ja huolenpitoa vaativat henkilöt. (Asuminen ryhmässä 2015.)

Perhehoitajalla ei tarvitse välttämättä olla mitään erityistä koulutusta. Sosiaalityöntekijät arvioivat perhehoitajan sopivuutta hoitajaksi hänen koulutuksensa, henkilökohtaisten ominaisuuksiensa tai kokemuksensa perusteella. Kun perhehoitoa järjestetään ammatillisena työnä, edellytetään silloin tehtävään soveltuvaa koulusta ja riittävää kokemusta kasvatus- ja hoitotehtävistä. (Asuminen ryhmässä 2015.)

Ammatillisessa perhehoidossa hoidetaan enintään seitsemää ihmistä. Kunta tekee toimeksiantosopimuksen perhehoitajan kanssa, jossa määritellään mm. perhehoitajalle maksettava palkkio sekä kulukorvaus, perhehoidossa olevan henkilön tukitoimet ja perhehoitajan oikeus vapaaseen. Jos henkilö on pitkäaikaisessa perhehoidossa, peritään häneltä maksukyvyn mukaan määräytyvä maksu. Jos perhehoito on lyhytaikaista, voidaan periä korvaus hoidosta ja ylläpidosta. (Asuminen ryhmässä 2015.)

3.3 Laitosasumisen lakkauttaminen

Tammikuussa 2010 hallitus hyväksyi periaatepäätöksen ohjelmaksi kehitysvammaisten henkilöiden asumisen ja siihen liittyvien palveluiden järjestämisestä vuosina 2010...2015. Periaatepäätöksellä tulevaisuuden suuntaviivoiksi linjattiin yksilölliset asumisratkaisut sekä tavoitteeksi asetettiin laitoshuoltopaikkojen määrän huomattava vähentäminen (2000 paikasta 500 paikkaan). Ohjelmalla lähdettiin myös etsimään ratkaisuja lapsuudenkodeistaan pois muuttavien aikuisten kehitysvammaisten asuntojen tarpeeseen. (Laitosasumisen lakkauttaminen 2014.)

Marraskuussa 2012 Valtioneuvosto teki periaatepäätöksen, joka antoi suuntaviivat jatkotyöskentelylle. Periaatepäätöksen linjana on, että laitosasuminen lakkautetaan asteittain Suomessa. Päämäärä on, että vuoden 2020 jälkeen kukaan ei asuisi laitoksessa. Jokaisella kehitysvammaisella on oikeus asua samalla tavalla kuin muutkin kuntalaiset, saada tarvitsemansa tukipalvelut sekä tehdä asumiseensa liittyviä valintoja muiden kanssa yhdenvertaisesti. Periaatepäätös nojaa Suomen perustuslakiin ja Suomen allekirjoittamaan YK:n vammaisten ihmisten oikeuksia koskettavaan yleissopimukseen, jonka mukaan

vammaisilla ihmisillä on oikeus valita missä, miten ja kenen kanssa he asuvat. (Laitosasumisen lakkauttaminen 2014.)

Vammaisten asumispalvelut ovat vielä kehittämisen tarpeessa. Olen lukenut tutkimuksia siitä, että vaikka laitosasumisesta on jo siirrytty eteenpäin, on tilanne käytännössä joissain yksiköissä silti vielä hyvin laitospäinen. Green Care -menetelmät voisivat toimia tässä hyvänä apuvälineenä. Ne voisivat tuoda uusia mahdollisuuksia asumispalveluiden järjestämiseen. Myös yksiköiden viriketoiminnan suunnitteluun Green Care voisi toimia inspiraationa.

Green Carea voitaisiin hyödyntää monin tavoin erilaisten erityisryhmien kuten esimerkiksi kehitysvammaisten asumispalveluissa. Asumisyksiköissä on kiireinen arki ja niihin tarvitaan rutiineja. Luonto- ja eläinpainotteiset elämykset virike- ja työtoiminnan osana voivat tuottaa asukkaille tehokasta kuntoutusta sekä irtiottoa laitosmaailmasta. Asukas voi saada elämisen arvoisia elementtejä arkeensa luonto- ja eläinkokemuksilla. (Karinen 2012, 77.)

Ulkoilua saattavat palvelukodeissa rajoittaa esimerkiksi vastuukysymykset. Vaikka asukas osaisi liikkua ulkona yksin, häntä ei välttämättä kannusteta ulkoiluun tai uskalleta päästää ulos, koska pelätään vahinkojen sattumista. Joissakin yksiköissä asukkaat ulkoilevat hyvin vähän jos ollenkaan. (Karinen 2012, 77.)

Jokaisella asumisyksiköllä on omat mahdollisuutensa Green Caren toteuttamiselle resursseista riippuen. Jos yksikkö sijaitsee maalla, asukkaan on mahdollista astua kotiovesta suoraan luontoon, eikä se vaadi sen kummempia järjestelyjä. Kaupungissa toiminta voi olla enemmän retki- tai kerhomuotoista. (Karinen 2012, 78.)

3.4 Perhe- ja Palvelukodit Suomalainen Oy

Perhe- ja palvelukodit Suomalainen Oy tuottaa asumispalveluita henkilöille, jotka tarvitsevat tukea. Suurimmalla osalla asukkaista on kehitysvamma ja/tai mielen ongelmien ymmärrystä vaativa avun tarve. (Asumispalvelua ja päivätoimintaa..)

Heidän toimintaansa ohjaa Green Care -ideologia sekä yhteisöllisyys. Suomalainen Oy hyödyntää asumisympäristön luontoa, luonnonmateriaaleja sekä heidän omia kotieläimiään hoivapalvelun tuottamisessa. Asuinyksiköillä on yhteistä toimintaa keskenään. Yksiköissä työskentelee Suomalaisen perheen lisäksi iso joukko sosiaali- ja terveydenhoitoalan ammattilaisia. Yrityksen juuret ovat olleet perhehoitotyössä vuodesta 1995 alkaen. Toiminnan kasvaessa ja kehittyessä he perustivat yrityksen varmistamaan tarvitsemansa palvelut. (Asumispalvelua ja päivätoimintaa..)

Tänä päivänä yritykseen kuuluu perhekodin lisäksi kaksi palvelukotia, kaksi ryhmäkotia sekä tukiasuntoja. Perhekoti Suomalainen, toinen ryhmäkoti sekä tukiasunto sijaitsevat Kuopion Päivärannassa, noin viisi kilometriä Kuopion keskustasta. Perhekodin asukkaina on nuoria sekä nuoria aikuisia. Tukiasumista tarjotaan, mikäli henkilöllä on siihen valmiudet tai halua kehittää niitä. Itsenäisempää asumista voidaan harjoitella myös perhekodilta käsin. (Asumispalvelua ja päivätoimintaa..)

Palvelukotiasumista on tarjolla sekä nuorille että aikuisille Veeruskassa, Juuliskassa ja Vilholassa. Paikkaluvut ovat 4-10 asukasta/yhteisö. Palvelukodit Veerkuska, Juuliska ja Vilhola sijaitsevat maaseudulla noin 30 kilometrin päässä Kuopiosta maatilalla järven rannalla, kauniissa maalaismaisemassa. Heillä on oma talli, jossa hevoset, kanat, alpakat ja possut asuvat. Kodin yhteisöön kuuluu myös lisäksi kissoja ja koiria. (Asumispalvelua ja päivätoimintaa..)

Asukkaiden työnä ovat tallityöt, eläimistä huolehtiminen sekä ympäristön ja puutarhan hoito. Aukkaat osallistuvat jokapäiväiseen arkeen, kuten ruoanlaittoon, siivoukseen ja pyykkihuoltoon. Perhekodin nuoret tulevat mielellään avustamaan palvelukotien asukkaita. Monella on musiikin, kodinhoidon, kädentaitojen yms. osaamista ja osallistuessaan nuoret saavat hyvää mieltä, mutta myös kokemusta auttamistyöstä. (Asumispalvelua ja päivätoimintaa..)

4 GREEN CARE - IDEOLOGIA

4.1 Määritelmä

Green Care -nimikkeellä tarkoitetaan luontoelementtien käyttöä hyvinvoinnin tukena. Green Care -toiminta on tavoitteellista, ammatillista ja pitkäjänteistä. Green Care -menetelmien keskeisintä sisältöä ovat luonto- ja maatilaympäristöjen hyödyntäminen kuntoutuksessa, terapeutin puutarhanhoito sekä eläinavusteiset toiminnot. (Salovuori, 2014, 9.)

Peruselementtejä ovat luonto, toiminta ja yhteisö. Luonto on toiminnan tapahtumapaikka, väline tai kohde. Luontoa käytetään vahvistamaan, edistämään tai nopeuttamaan tavoitteita, jotka on asetettu. Elementti voi sijaita kaupungissa tai maalla ja se voi olla esimerkiksi viherkasvi tai kokonainen metsä. Eläimet ovat myös yksi Green Caren luontoelementeistä. Toiminta mahdollistaa ihmisten yhdistymisen ympäristöönsä sekä luo mahdollisuuden oppimiselle ja kokemuksille. Yhteisö tuo osallisuuden mahdollisuuden. Osallisuuden tunto voi syntyä vuorovaikutuksesta ihmisten, luonnon, eläinten tai tietyn paikan kanssa. (Luonto hyvinvoinnin lähteenä..)

Green Care kattaa monia eri menetelmiä, joita käytetään vastuullisesti ja tavoitteellisesti. Vaikutukset, jotka lisäävät hyvinvointia, syntyvät muun muassa luonnon osallisuuden, elvyttävyyden ja kokemuksellisuuden avulla. Usein tämänlainen toiminta sijoittuu maatilalle tai luonnonympäristöön, mutta luonnon elementtejä voidaan käyttää myös laitos- ja kaupunkiympäristöissä. (Mitä on Green Care?) Luontomenetelmien tarkoituksena on vahvistaa, nopeuttaa ja helpottaa intervention kuntouttavaa, terapeutista tai ohjauksellista otetta. Jokaisella meistä on sama geneettinen pohja, jolloin jokaisella on myös taipumus luontoelementtien positiivisiin vaikutuksiin. (Ideologia 2014.)

4.2 Green Care -ideologian kehitys

Luontoon liittyvien menetelmien käyttöä hoidon tukena on markkinoitu Suomessa vasta viime vuosina Green Care -nimikkeellä. Sosiaali- ja terveysalalla on kuitenkin pitkä historia luontoympäristön käytössä. Esimerkiksi egyptiläiset hovilääkärit määräsivät puutarhakävelyjä potilailleen, joilla oli hermostollisia oireita. (Salovuori, 2014, 12.)

Eläinten hyvinvointivaikutukset ovat olleet tiedossa jo kauan. Viime vuosikymmeninä eläinavusteisuus on kehittynyt huomattavasti varsinkin eläinten hyödyntäminen terapiassa tai kuntoutuksessa eri tavoin vammaisten henkilöiden parissa. Hyödyt ovat myös tulleet yleiseen tietoisuuteen yhä enemmän. (Hlušičková & Gardiánová 2014) Kaikkein vahvimmin maaseutu ympäristöjen ja eläinten hyödyntäminen näkyy Suomessa tällä hetkellä lastensuojelutyössä, sillä monet perhekodit sijaitsevat maaseudulla. Hevosharrastusta on kehitetty lastensuojelun tueksi. Vuosina 2001...2002 tehdystä kyselystä selviää, että lastensuojelun toimipisteillä noin 70 % on jonkinasteista hevosiin liittyvää toimintaa ja neljäsosalla oli tuolloin omia hevosia. (Salovuori 2014, 20.)

Green Care – toimintaa voidaan kutsua sosiaalisesti innovaatioksi. Sen taustalla ovat yksilön, ryhmän, yhteisön tai verkoston toimintaperiaatteita, jotka ovat syntyneet luovan toiminnan tuloksena. Nämä tuottavat erityistä lisäarvoa tai jopa kokonaan uusia muotoja jo käytössä oleville hoivapalveluille. (Yli-Viikari. et al. 2009, 8.)

Ekopsykologia on yksi Green Caren lähtökohdista. Ekopsykologia on huolissaan psyykkisestä irrallisuudesta ihmisen ja luonnon välillä. Kokemus irrallisuudesta on Salosen mukaan pitkälti aiheuttanut psyykkisen huonovointisuuden sekä maailman ympäristöongelmat. Ekopsykologisten menetelmien tärkein tehtävä on palauttaa ihmisen ja luonnon psyykkinen yhteys. Ekopsykologisen ajatuksen mukaan ihminen ja luonto ovat yhtä. (Salonen 2005, 22.)

Ekopsykologian suurimpia tavoitteita on palauttaa ihmisen ja luonnon yhteys psyykkisenä kokemuksena. Tähän tarvitaan kokonaisuuksia, moninaisuuksia ja yhteyksiä ymmärtävää psykologiaa. (Salonen 2005, 22.)

Ekopsykologia on alana nuori. Yksi sen tärkeimmistä liikkeellepanijoista on ekopsykologisen instituutin perustaja, Kalifornian yliopiston historian opettaja Theodore Roszak. (Salonen 2005, 25.) Roszak käytti termiä ekopsykologia ensimmäisen kerran vuonna 1992, mutta ekopsykologian piirteitä on havaittavissa myös hänen vanhemmista teoksistaan (Hirvi 2006, 11).

4.3 Green Care ry

Green Care Finland ry on valtakunnallinen yhdistys, jonka tavoitteena on edistää luonnon ja maaseutu ympäristön hyvinvointivaikutuksiin perustuvaa toimintaa. Yhdistyksen jäseninä ovat alalla toimivat tai alasta kiinnostuneita olevia yrityksiä, koulutus-, tutkimus- ja kehittämisorganisaatioita tai henkilöitä. (Luonnosta hyvinvointia..)

Green Care Finland ry on aktiivinen kehittäjä, joka välittää alan tietoa, tekee alaan liittyviä aloitteita sekä osallistuu Green Care -toimintaa koskevaan yhteiskunnalliseen keskusteluun. Yhdistyksestä löytyy Green Care -toiminnan keskustelu- ja yhteistyökumppaneita. Henkilön omalle toiminnalle on mahdollisuus saada näkyvyyttä. Yhdistyksen avulla voi päästä myös vaikuttamaan uusien, luonnosta hyvinvointia tarjoavien palveluiden ja menetelmien käyttöönottoa Suomessa. (Luonnosta hyvinvointia..)

5 GREEN CARE -MENETELMÄT

5.1 Luonnon hyödyntäminen Green Care -menetelmänä

Salovuoren (2009, 15) mukaan on yleisesti tunnettua, että jo pelkästään eri väreillä on vaikutusta ihmisen hyvinvointiin ja olotilaan. Vihreän värin sanotaan vähentävän stressiä ja jännittyneisyyttä. Puutarhoissa ja luontoympäristössä ihmiset tuntevat monesti olevansa kotonaan vihreyden ympäröidessä heidät. Salovuori kirjoittaa, että on olemassa vahva biologinen pohja siitä, että ympäristö vaikuttaa ihmiseen.

Salovuoren (2014, 8) mukaan mielenkiinto luonnon hyvinvointivaikutuksien hyödyntämiseen on herännyt viime vuosikymmenien aikana uudelleen. Uinuvat vaistomme heräävät eloon luontoympäristössä ja viestivät kehollemme siitä, että tässä paikassa on turvallista ja hyvä olla. Hyödynnäme luonnon elvyttäviä voimia nykyään sen kummemmin tiedostamatta sitä. (Salovuori 2009, 17-18.)

Tuore japanilais-suomalainen tutkimus on osoittanut, että viheralueella liikkuminen edistää hyvää terveyttä ja mieltä sekä alentaa stressihormonitasoa. Luontoon ohjaaminen nähdään eräänlaisena ennaltaehkäisevänä terveydenhuoltona. Tutkimuksissa on tullut myös ilmi, että hyvinvoinnivaikutukset tulevat myös kaupunkiluonnosta, eikä vain oikeasta metsästä. (Elo 2014, 9.) Luonnossa liikkuminen parantaa fyysistä kuntoa sekä hapensaantikykyä. Se myös parantaa kehon hallintaa ja fyysinen rasitus parantaa unenlaatua. (Luonto hyvinvoinnin lähteenä..)

On olemassa paljon tutkimustietoa kasvien ja erityisesti puutarhaympäristöjen vaikutuksesta ihmisen hyvinvointiin. Tutkimuksissa on nähtävillä viitteitä siitä, että ihmisen mieltymys vihermaisemiin tulee evolutionistisesta pohjasta sekä hyvien lepopaikkojen löytämisen taito edistää lajin säilymistä. Luonnon elvyttävä sekä stressiä poistava vaikutus on todettu huomattavaksi tutkimuksissa. Jopa kasvien kuvien katselussa tulee esiin viherympäristöjen stressiä lievittävä vaikutus. Kuvia katsellessa fysiologiset muutokset näkyvät muun muassa ihon sähkönjohtokyvyn

heikkenemisenä, lihasjännityksen vähenemisenä sekä verenpaineen laskuna. (Salovuori 2009, 18.)

5.1.1 Luonnon elvyttävät kokemukset

Luontokokemusten myönteistä vaikutusta kutsutaan elpymiseksi. Elvyttävyyttä tutkittaessa on huomattu, että luonnonympäristöillä on erityisen voimakas elvyttävä vaikutus ihmiseen. Elvyttävä vaikutus myös syntyy hyvin nopeasti eikä elvyttävän elementin tarvitse välttämättä olla mitään dramaattista kuten vesiputouksia tai kansallismaisemaa vaan se voi olla esimerkiksi lähipuisto tai yksittäinen ikkunanäkymä. Elvyttävä kokemus voi myös syntyä tahdosta riippumatta eikä ihminen välttämättä huomaa heti sen vaikutusta. (Salonen 2005, 64-65.)

Tutkimusten mukaan tyypillistä elvyttävälle kokemuksille on paikassa syntyvä lumoutuminen, irtautuminen arkipäivästä, paikan tai maiseman yhtenäisyyden ja ulottuvaisuuden tuntu sekä ympäristön sopivuus itselle. (Salonen 2005, 66.)

Lumoutuminen. Lumoutuminen tarkoittaa tarkkaavuuden tahatonta kiinnittymistä johonkin kiinnostavaan ja innostavaan kohteeseen ympäristössä. Sitä voidaan kutsua eräänlaiseksi ”flow” –tilaksi tai transsiksi; tajunnantilaksi, joka on saavutettavissa myös rentoutumisen, meditaation tai hypnoosin avulla. (Salonen 2005, 66.)

Lumoutumisen voi saada aikaan monenlaiset luontoympäristöt. Vesiputous, auringonlasku, tähdet, järvenpinnan väreily, puunoksat tai pilvet voivat vangita ihmisen huomion niin, että mieli luontaisella tavalla tyhjenee ja antaa rauhoittumiselle tilaa. Paikka tai tapahtuma voi itsessään saada lumoutumisen tunteen aikaan. Salonen 2005, 66.)

Kun tekee havaintoja ympäristöstä, voi kokea lumoutumista. Näin käy erityisesti silloin, kun havainnointiin sisältyy iloa oivaltamisesta sekä uusien asioiden löytämistä. (Salonen 2005, 66.)

Arkipäivästä irtautuminen. Arkipäivästä irtautuminen tarkoittaa arjen vaatimuksista ja kiireistä poispääsemistä sekä huolehtimisen lakkaamista. Tämä tunnetila mahdollistaa liian kuormittavista odotuksista ja totutuista rooleista vapautumisen, jolloin olemisen kokemus on mahdollista. Näin myös toivottu psyykkinen prosessi etenee. (Salonen 2005, 67.)

Arjen kiireistä, vaatimuksista ja häiriöistä irrottava paikka tarjoaa mahdollisuuden elpymiselle. Se tarjoaa kokemuksia, jotka poikkeavat arjesta. Vaikka paikanvaihdon ajatellaan olevan luonnollisin tapa esimerkki arjesta irrottautumiseen, voi kokemus tapahtua myös käsitteellisellä ja mielikuvien tasolla. (Salonen 2005, 67.)

Kaikki arjesta irtautuminen ei ole elvyttävää. Jos esimerkiksi loma on liian täyteen aikataulutettu, voi se usein lisätä stressiä ja pahoinvointia. Jokin luontoympäristön sisällössä tai rytmisä aiheuttaa elpymisen kokemuksen. Tähän olisi hyvä pysähtyä, vaikka se saattaa hektisessä arkielämässä olla vaikeaa. (Salonen 2005, 67.)

Paikan tai maiseman jatkuvuuden elämys. Jatkuvuuden kokemuksesta on kyse silloin kun ihminen menee niin sanotusti kokonaan uuteen maailmaan. Tällöin hän on paikassa, joka tuntuu siltä, että se muodostaa oman maailmansa. Paikka voi fyysisesti olla hyvin lähellä, mutta se tarjoaa mahdollisuuden mielen vaeltamiselle. Toisaalta se myös antaa mahdollisuuden myönteiselle kokemukseksi rajattomuudesta. (Salonen 2005, 67-68.)

Luontoympäristön yhteyden ja jatkuvuuden kokemus antaa myönteisen tunteen, että on paikan kanssa yhtä, jota voi kutsua myönteiseksi irrationaalisuudeksi. Henkilön ja paikan rajat katoavat myönteisellä tavalla sekä paikkaan sulautuminen mahdollistuu. (Salonen 2005, 68.)

Yhteensopivuuden kokemus. Kokemus yhteensopivuudesta on osa elvyttävyyttä. Yhteensopivuus määrittyy henkilön arvojen ja tarpeiden, päämäärien sekä ympäristön mahdollisuuksien ja vaatimusten väliseksi tasapainoksi. Silloin kun ihmisen tunne itsestä ja hänen omat tavoitteensa ovat yhtä ympäristön kanssa, syntyy tunne siitä, että ympäristö sopii itselle. (Salonen 2005, 68.)

Luontoelementille tai luontokokemukselle on ominaista se, että jokainen elementti ja näkymä on ainutkertainen. Tämä viestittää ainutkertaisuuden tunnetta itselle; tämä luontopaikka on minun paikkani, tämä luontokappale kuvastaa minua ja niin edelleen. Tätä periaatetta yhteensopivuutta voidaan hyödyntää ekopsykologisissa menetelmissä. (Salonen 2005, 68.)

Vaikka jokin paikka tarjoaisi tunnetta lumoutumisesta, jatkuvuudesta ja arjesta irtautumisesta, ei se välttämättä toimi siltikään elvyttävästi, ellei paikka tunnu sopivan itselle. Jokin yksittäinen häiriötekijä, esimerkiksi melu, voi rikkoa elpymiskokemuksen. (Salonen 2005, 68.)

5.1.2 Puutarha

Kasvien hoitaminen innostaa ihmistä fyysiseen toimintaan, jonka kautta esimerkiksi koordinaatio, lihaskunto, tasapaino, kestävyys ja motoriikka voivat kehittyä. Kasvit eivät aina kasva odotetulla tavalla, jolloin ihminen joutuu opettelemaan kärsivällisyyttä sekä pettymysten sietämistä. (Yli-Viikari et al. 2009, 22-23.)

Kun ihminen saa hoivata ja ottaa vastuuta jostain elävästä psyykkinen tila paranee. Puutarha voi tuoda arkipäivään monta myönteistä tunnetta kuten jännitystä, estetiikkaa, arjen iloa ja uteliaisuutta. Kun ihminen saa ottaa vastuun kasvin hoivaamisesta, voi se tarjota hänelle kokemuksen oman työn tarpeellisuudesta sekä merkityksellisyydestä. (Yli-Viikari et al. 2009, 22-23.)

Puutarhaterapia. Puutarhaterapialle on monia määritteitä. Määritelmiä yhdistää ajatus siitä, että ihmisen hyvinvointia pyritään lisäämään kasveihin liittyvällä toiminnalla. Professori Diana Relf on määritellyt puutarhaterapiaa niin, että se on rinnastettavissa myös muihin hoito- ja kuntoutusmuotoihin. Hoitomenetelmänä käytettävään puutarhaterapiaan kuuluu hänen mukaansa neljä seuraavaa osaa: suunnitelmallinen kasveihin liittyvä hoito-ohjelma, taudinmääritys potilaalla, jonka vuoksi hän saa hoitoa, terapian tavoitteellisuus eli vaikutukset tulee mitata sekä arvioida ja terapiaa antaa siihen koulutettu henkilökunta. (Rappe, Lindén & Koivunen 2003, 46.)

Puutarhaterapian tuomat vaikutukset perustuvat kasvien aktiiviseen tai passiiviseen havainnointiin, kasveihin liittyvään tekemiseen sekä tuloksena saataviin tuotteisiin. Puutarhaterapiaa voi olla myös kasvien tai kasvikuvien katselu, kasvien muistelu ja niistä keskustelu. (Rappe, Lindén & Koivunen 2003, 47.)

Puutarhaterapiaan osallistuminen voi tapahtua monella eri toiminnan tasolla. Näkyvä osallistuminen ei ole puutarhaterapiassa välttämätöntä. Myös terapeuttisen ympäristön passiivinen kokeminen voi edistää hyvinvointia. Puutarhaterapian kohderyhmänä ovat yleisimmin vanhukset tai mielenterveyskuntoutujat, mutta menetelmää käytetään myös esimerkiksi liikunta-, kehitys- ja aistivammaisten, kuntoutuspotilaiden, vankien, päihteiden väärinkäyttäjien, työttömien kanssa. (Rappe, Lindén & Koivunen 2003, 47-48.)

Puutarhaterapiaa voidaan toteuttaa melkein missä vain eikä siihen vaadita välttämättä isoja resursseja. Esimerkiksi ikkunanlauta on hyvä taimikasvatuspaikka, josta kasvit on mahdollista siirtää ulos myöhemmin. (Rappe, Lindén & Koivunen 2003, 52.)

Kasvihuone tuo lisää mahdollisuuksia puutarhaterapialle. Kasvihuoneviljely tarjoaa mahdollisuuden kasvukauden pidentämiselle. Kasvihuoneessa voidaan kasvattaa taimia, jotka pystytään siirtämään ulos myöhemmin tai siellä voidaan kasvattaa eri lajeja, jotka eivät selviydy ulkona. Sää ei vaikuta kasvihuonetyöskentelyyn. (Rappe, Lindén & Koivunen 2003.)

5.2 Eläinten hyödyntäminen Green Care -menetelmänä

Tutkimukset ovat osoittaneet, että jo pelkästään eläimen läsnäolo voi saada positiivisia ja parantavia vaikutuksia aikaan ihmisessä. Eläinten läsnäolon positiiviset vaikutukset ihmisen hyvinvointiin perustuvat pitkälti eläinten rauhoittaviin kykyihin. Eläimen läheisyys ja kosketus tuovat ihmiselle tukea ja lohtua. (Eläin mukana kulkijana arkipäivässä.)

Myös eläinsuhteiden luotettavuus tukee rauhoittumista. Eläinten tarjoama läheisyys ja lohtu ovat jatkuvasti saatavilla. Niihin voi turvautua esimerkiksi silloin,

kun henkilöllä on läheisissä ihmissuhteissaan vaikeuksia. Osaltaan eläinten kanssa tapahtuvaa kommunikointia helpottaa se, ettei sanoja tarvita. Vuorovaikutus tapahtuu ruumiinkielellä, mikä saattaa usein olla sanallista vuorovaikutusta todellisempaa ja aidompaa. (Eläin mukana kulkijana arkipäivässä.)

Yksi keskeinen ero ihmisen ja eläimen välillä on myös se, ettei eläin luokittele tai arvioi ihmisiä heidän sosiaalisen asemansa tai siihen liittyvien ulkoisten ominaisuuksiensa perusteella. Eläimen suhtautuminen jokaiseen ihmiseen on tasavertaista. Eläimen tuoma päivärytmi tukee myös ihmisen hyvinvointia. Perustarpeet, kuten ravinto, liikunta ja riittävä lepo ovat samanlaisia sekä ihmiselle, että eläimelle. (Eläin mukana kulkijana arkipäivässä.)

Eläinavusteisiin työskentelymuotoihin liittyviä sanoja on Suomessa käytetty usein hyvin epämääräisesti ja vaihtelevasti. Ala on uusi ja sen suomenkielinen terminologia on vasta vakiintumassa. Eläinavusteinen työskentely (Animal Assisted Interventions, AAI) on kattotermi, joka sisältää eläinavusteisen toiminnan (Animal-Assisted Activity, AAA), eläinavusteisen terapian (Animal-Assisted Therapy, AAT) ja eläinavusteisen opetuksen (Animal-Assisted (Special) Pedagogy, AAP). (Ikäheimo 2013, 10.)

5.2.1 Eläinavusteinen toiminta

Eläinavusteinen toiminta (AAA) on useimmiten vapaaehtoistoimintaa. Eläimen ohjaajana voi toimia koulutettu ammattilainen tai sosiaali- ja terveysalalla työskentelemätön vapaaehtoinen. Henkilön tulee olla perehdytetty eläinavusteiseen toimintaan sekä laitospöyryailujen tekemiseen. Eläinavusteinen toiminta antaa mahdollisuuden lisätä henkilön omaa hyvinvointia kasvatuksellisin, motivoivin ja/tai mielihyvää tuottavin keinoin. (Ikäheimo 2013, 10.)

Eläinavusteista toimintaa Suomessa on esimerkiksi kaverikoirat, jotka käyvät muun muassa erilaisissa laitoksissa piristämässä asukkaiden arkea. Eläinavusteisessa toiminnassa on koirien lisäksi myös muita eläimiä kuten kissoja, alpakoita ja lampaita. (Eläin mukana kulkijana arkipäivässä.)

Eläinavusteinen toiminta parantaa hyvinvointia, nostaa elämänlaatua, sekä antaa virikkeitä. Eläinavusteinen toiminta on vapaamuotoisempaa verrattuna terapiaan. Lähtökohtana ei toimi diagnoosi, eikä aikataulutettuja tavoitteita ole. (Eläin mukana kulkijana arkipäivässä.)

5.2.2 Eläinavusteinen terapia

Eläinavusteisella terapialla (AAT) tarkoitetaan tavoitteellista toimintaa, jossa eläin on osana hoito- tai kuntoutusprosessia. Sen tarkoituksena on diagnosoidun asiakkaan fyysisen, sosiaalisen, kognitiivisen tai emotionaalisen hyvinvoinnin edistäminen. Luonteeltaan se voi olla yksilö- tai ryhmäterapiaa. Käyntien pituus sovitaan ennakkoon. Terapialla on myös selkeät yksilö- tai tilannekohtaiset tavoitteet ja sen edistymistä seurataan. Terapiaprosessin pitää dokumentoida ja arvioida. Eläimen ohjaajana toimii terveyden- tai sosiaalihuoltoalan tai kasvatuksen asiantuntija, jolla on erityinen asiantuntijuus alueeseen ja harjoitustutkinto eläinavusteiseen alaan tai terapia toteutetaan tällaisen henkilön ohjauksessa. Terapiasta peritään palkka tai palkkio. Eläimen tulee soveltua tehtäväänsä. (Ikäheimo 2013,11; Eläin mukana kulkijana arkipäivässä.)

Eläimen mukaanotto muuttaa kuntoutustilannetta monella tavalla. Puhumisen lisäksi voidaan hyödyntää toimintaa ja siihen liittyvien elämysten kautta tapahtuvaa oppimista. Kun työskennellään eläimen kanssa, on mahdollista tuoda esille myös sellaisia tunnetason tietoja, joille ei ole sanallista ilmaisua. Eläimen reagoimista niihin voidaan terapeuttisesti tuella ottaa asiat tietoisuuden työstämisen pariin. (Eläin mukana kulkijana arkipäivässä.)

Asiakas voi saada eläimeltä vahvistusta itsetunnon. Luottamuksen ja turvan ohella harjoitustilanteisiin voi liittyä samalla myös riittävä määrä epämukavuutta ja haasteellisuutta. Näiden yhdistelmä motivoi ihmisiä tehokkaasti kokeilemaan uusia asioita ja näin ollen avaa myös mahdollisuuden uuden oppimiseen. Terapian ei kuulu olla pelkkää vakavaa tekemistä, vaan se on myös jaettu ilon hetkiä, joiden kautta avautuu mahdollisuus oman tekemisen rajojen laajentamiseen. (Eläin mukana kulkijana arkipäivässä.)

Suomessa tunnetuin eläinavusteisen terapian muoto on ratsastusterapia. Se on hevosen ja ratsastusterapeutin yhdessä toteuttamaa kuntoutusta, joka perustuu asiakkaan diagnoosiin. (Eläin mukana kulkijana arkipäivässä.) Ratsastusterapia täydentää ja tukee kehitysvammaisen lääkinnällisen, kasvatuksellisen ja sosiaalisen kuntoutuksen tavoitteita terapeutin koulutuksesta riippuen. Tavoitteet ovat jokaisen kohdalla yksilöllisiä. Haluttuja vaikutuksia ovat esimerkiksi tasapainon ja vartalonhallinnan kehittyminen, keskittymiskyvyn ja itsehillinnän paraneminen, itsetunnon vahvistaminen onnistumisen kokemusten myötä sekä sosiaalisten taitojen oppiminen. (Kaski, Manninen & Pihko 2012, 236; Eläin mukana kulkijana arkipäivässä.)

Minuutin aikana hevosen selässä istuvaan ratsastajaan välittyy 90-110 moniulotteista ja rytmistä liikeimpulssia. Ratsastajaan välittyy liikkeitä, jotka suuntautuvat eteen - ja taaksepäin, kallistuksia sivuille sekä kiertoliikkeitä. Liikkeet ovat samankaltaisia kuin ihmisen kävelyssä. (Kaski, Manninen & Pihko 2012, 236.)

Motoriikan normaali kehitys edellyttää istuma-asennon sekä vartalon hallintaa ennen kävelyn oppimista. Hevosen liike vaikuttaa tasapaino-, tunto-, ja liikeaistijärjestelmien kautta. Monipuoliset tunto-, kuulo-, haju- ja näköärsykkeet stimuloivat myös sensorisia aisteja. Aistimukset kehittävät motoriikkaa sekä parantavat tietoisuutta omasta ruumiistaan. Rajanveto ratsastuksen harrastamisen ja ratsastusterapian välille voi tuottaa joskus vaikeuksia. Tällöin ratkaisevia seikkoja ovat asetetut tavoitteet, vaikutusten seuranta sekä terapeutin koulutus ja ammattitaito ratsastusterapian antajana. (Kaski, Manninen & Pihko 2012, 236.)

Sosiaalipedagoginen hevostoiminta on ennalta ehkäisevää tai korjaavaa sosiaalisen kuntoutuksen toimintamuotoa, jossa talliyhteisö kokonaisuutena ja siellä tehtävä työ on otettu kuntouttavaan käyttöön. Vammaisratsastuksessa puolestaan on otettu erityisryhmän tarpeet huomioon, mutta edelleen kysymys on harrastustoiminnasta. (Eläin mukana kulkijana arkipäivässä.)

5.2.3 Eläinavusteinen opetus

Eläinavusteisella (erityis-) opetuksella (AAP) tarkoitetaan opetusta, joka voi olla eläinavusteista toimintaa tai terapiaa. Eläinavusteista toimintaa voi kouluissa toteuttaa sellainen opettaja, joka on perehtynyt ko. eläimeen. Eläinavusteista terapiaa voi antaa asianmukaisen koulutuksen saanut (erityis-) opettaja. Näin eläinavusteinen toiminta on suunnitelmallista ja tavoitteellista. Eläin voi olla opettajan oma tai luokassa voi olla opettajan lisäksi ohjaaja eläimen kanssa. (Ikäheimo 2013, 11.)

5.2.4 Karva-kaverit

Suomen Karva-Kaverit ry on perustettu Kaarinassa vuoden 2011 huhtikuussa. Sen tarkoituksena on toteuttaa ja kehittää eläinavusteista työskentelyä, jossa tuodaan iloa ja vahvistetaan ihmisen terveyttä ja sosiaalista hyvinvointia, tuetaan ongelmia kohdanneita ihmisiä sekä ehkäistään ihmisen hyvinvoinnin ongelmia eläimen avulla. Peruseriaatteena on viedä ”karvaterapiaa” sitä tarvitseville sekä tuottaa hyvää mieltä. Suomen Karva-Kaverit ry mahdollistaa eläinavusteisen työskentelyn sen kaikissa muodoissa – toiminnan, terapian sekä opetuksen. He ovat alkutaipaleellaan keskittyneet erityisesti vapaaehtoistoiminnan kehittämiseen. Heidän toimintansa tukee Green Care -ideologiaa. (Haapasaari & Ikäheimo 2013, 57.)

Suomen Karva-Kaverit vierailevat vanhainkodeissa, kehitysvammalaitoksissa, lastenkodeissa, päiväkodeissa ja mielenterveyspotilaiden luona. Eläimen rodulla tai lajilla ei ole merkitystä, luonne on ratkaiseva tekijä. Erirotuiset, -lajiset, -kokoiset ja -ikäiset eläimet täydentävät toisiaan. (Haapasaari & Ikäheimo 2013, 57-58.)

5.3 Taiteen hyödyntäminen Green Care -menetelmänä

Vaikka taide ei sinällään suoraan liity Green Careen, halusin liittää sen tähän teoriaosioon. Perhe- ja Palvelukodit Suomalainen Oy käyttää taidetta osana Green Care -menetelmiään.

Vuoden 2005 syksyllä Vaalijalan kuntoutuskeskuksessa aloitettiin taidekasvatustoiminta, jossa kehitysvammaisille ja muihin erityisryhmiin kuuluville annettiin mahdollisuus osallistua taidetoimintaan sekä taiteen tekijänä, että vastaanottajana. Tavoitteena on toimia kuntoutuksen tukena, vahvistaa kommunikaatiokykyä, tukea yksilöllisen persoonallisuuden kehittymistä sekä auttaa myös löytämään omaa taiteilijaidentiteettiä. (Kauppinen 2007, 8.)

Yksi oleellinen osa Green Care -toiminnassa on ulkoilmaelämä, eli säällä on merkittävä vaikutus toiminnan onnistumiseen. Joskus sää voi yllättää niin, että suunnitellulle toiminnalle on keksittävä varasuunnitelma. Tällöin luontoon liittyvät kädentaidot tarjoavat hyvän vaihtoehdon toiminnalle. Niinä vuodenaikoina, jolloin ulkoilmasta ei löydy helposti luontevaa tekemistä, kädentaidot antavat uusia mahdollisuuksia. Sekä tutkimukset että koko ajan kasvava harrastajamäärä tukevat sitä, että käsitöiden tekeminen on terapeutista. (Salovuori 2014, 49.)

Töitä tehdessä kosketellaan luontomateriaaleja ja ne tuottavat usein vahvoja aistikokemuksia. Luontomateriaalit ovat myös usein edullisia. Esimerkiksi kun ikääntyvät tekevät havutöitä, puhe voi helposti kääntyä heidän metsään liittyviin muistoihinsa. Vuodenaikojen seuraaminen tulee ottaa huomioon luontomateriaaleja hyödyntäessä. Savesta, havuista, risuista, pajusta, syksyn lehdistä ja puusta on tarjolla paljon vaativuudeltaan eri tasoisia mahdollisuuksia. Aina ei tarvitse ohjeistaa osallistujia liian tarkkaan, vaan myös luovuudelle ja taiteen tekemiselle tulee antaa tilaa. (Salovuori 2014, 51.)

5.4 Green Care -menetelmien soveltuvuus

Luonto- ja eläinavusteisuus soveltuu monenlaisille asiakkaille. Se sopii esimerkiksi asiakkaille, joille haetaan keskustelun rinnalle yhteisöllisiä kokemuksia tai toiminnallisuutta. Hyviä kokemuksia luontoavusteisten menetelmien toimivuudesta on kaikissa ikäryhmissä sekä monenlaisten kuntoutujaryhmien parissa. Green Care -toimintaan on kehitetty monia sovelluksia niin, että myös erilaisia toimintarajoitteita kärsivät ihmiset voivat hyötyä siitä. (Mitä on Green Care?)

Green Care -menetelmät sopivat asiakkaille, joilla on kuntoutumiseen liittyviä motivaation ongelmia tai tarve löytää uudenlaisia ajattelu- ja toimintatapoja. Luontoympäristö mahdollistaa usein uuden oppimisen ja taitojen harjoittelun, koska luonnossa on tarjolla monentasoisia eri tehtäviä. Kokemukset, jotka tulevat käytännöstä, voidaan ottaa keskusteluun ja yhteisesti käydä läpi niiden merkitystä. (Mitä on Green Care?)

Green Care sopii myös kuntoutusprosessin vaiheisiin, joissa yhdessä asiakkaan kanssa rakennetaan toimivaa vuorovaikutussuhdetta sekä tavoitellaan keskinäistä luottamusta vahvistavia kokemuksia. Toiminta, joka tapahtuu luonnon ja eläinten parissa, voi nopeuttaa ja helpottaa myös ongelma-alueiden kartoittamista. Green Care voi soveltaa myös fyysisten ja psykososiaalisten taitojen harjoittelussa. Kuntoutuksessa luotuja käytäntöjä on parhaimmillaan mahdollista jatkaa myös asiakkaan omassa elämässä. Luontoon liittyvät aktiviteetit tuovat esimerkiksi laitosympäristössä normaalin arkielämän tuntua sekä antaa osallisuuden ja voimaantumisen mahdollisuuksia kuntoutujille. (Mitä on Green Care?)

Green Care -menetelmiä voidaan käyttää sosiaali- ja terveyspalveluiden kehittämiseen, kun haetaan kustannustehokkuutta ottamalla käyttöön paikallisia resursseja sekä muodostetaan moniammatillisen yhteistyön malleja paikallisesti. (Mitä on Green Care?)

Green Caren tärkeyttä on perusteltu. Kontakti luontoon on tärkeää ihmisille. Tämän tärkeys jää usein huomioimatta moderneissa asumisolosuhteissa. Ihmiset voivat löytää lohtua ollessaan luonnonläheisyydessä sekä hoitaessaan kasveja ja eläimiä. Lisäyksenä lohdun löytämiseen ihmisen luontokontaktilla on todettuja positiivisia vaikutuksia hyvinvointiin sekä psyykkisiin, psykologisiin sekä henkisiin etuihin. Jo olemassa olevia tai uusia terapiamuotoja voidaan parantaa ottamalla huomioon näitä ”vihreitä” elementtejä. Suunnittelu, käyttöönotto sekä ulosanti voisi parantua kaikkien terveyspalveluiden keskuudessa, jos harkittaisiin potentiaalisia ”vihreitä” tekijöitä. (Berget, B. et al. 2010, 9.)

Green Care -ilmaus on hyödyllinen tapa kuvata oma-avusteisten ohjelmien sekä terapian laajaa valikoimaa. Tutkimukset ovat osoittaneet, että hyvinvoinnilla ja Green Carella on yhteys. (Berget, B. et al. 2010, 9.)

6 GREEN CARE- TOIMINNAN EETTISET OHJEET

Green Care -toiminnan eettiset ohjeet on hyväksytty Green Care Finland ry:n vuosikokouksessa, joka on järjestetty Tampereella 13.4.2012. Nämä eettiset periaatteet kuuluvat kaikille Green Care -palveluntarjoajille. Kyseisten ohjeiden lisäksi jokainen toimija on velvollinen perehtymään oman toimialan eettisiin ohjeisiin sekä noudattamaan korkeaa ammattietiikkaa jokaisen omalla osaamisalalla. (Green Care toiminnan eettiset ohjeet, 2012.)

6.1 Luontosuhde

Ihmisen tulee arvostaa luonnon elvyttävyyttä. Ihminen on myös osa luontoa. Green Caren tavoite on ihmisen alkuperäisen luontosuhteen vahvistaminen. Green Care perustuu luonnon elementtien hyvinvointia lisäävään vaikutukseen ja/tai elvyttävyyteen. (Green Care toiminnan eettiset ohjeet, 2012.)

Luonnossa tulee käyttäytyä vastuullisesti. Green Care -palveluntarjoajan tulee ottaa huomioon toiminnan vaikutukset luontoon sekä edistää luonnon säilymistä myös tuleville sukupolville. Hän pyrkii toiminnassaan kestävän kehityksen mukaisiin ratkaisuihin. Toiminnassa tulee ottaa huomioon kotimaisuus, paikalliset ihmiset ja kulttuuri sekä heidän elinkeinomahdollisuutensa. Toimiessaan luonnossa Green Care -palveluntarjoaja kunnioittaa luontoympäristöön liittyviä oikeuksia ja arvoja. (Green Care toiminnan eettiset ohjeet, 2012.)

Eläimiä tulee kunnioittaa ja suojella. Green Care -toiminnassa eläimet ovat yhteistyökumppaneita, eivät käyttöesineitä. Ammattilaisen tehtävänä on huolehtia eläinten turvallisuudesta, hyvinvoinnista ja viihtyvyydestä sekä siitä, että toiminnassa noudatetaan eläinsuojelulain asettamia vaatimuksia. Green Care -toimijalla, joka käyttää eläimiä työssään tai kouluttaa niitä, on oltava riittävät tiedot eläimistä ja niiden hoitamisesta, kouluttamisesta ja hyvinvoinnin vaatimuksista. (Green Care toiminnan eettiset ohjeet, 2012.)

6.2 Ammatillisuus

Green Care -palveluntarjoaja on ammattimainen sekä työskentelee noudattaen toiminnassaan hyviä tapoja, lakeja ja asetuksia. Hän on rehellinen itselleen ja muille oman osaamisensa rajoista. Hän harjoittaa yritystoimintaansa vastuullisesti ja sitoutuu työhönsä. Green Care -palveluntarjoajan tulee kehittää ja ylläpitää ammatillisia tietojaan ja taitojaan muun muassa osallistumalla alan koulutuksiin ja järjestötoimintaan sekä seuraamalla säännöllisesti alan julkaisutoimintaa. Hän huolehtii työntekijöiden ammattitaidon kehityksestä sekä siirtää omalta osaltaan ammattitaitoaan myös tuleville sukupolville. Hän kertoo tarjoamistaan palveluista asiakkaille, antaen samalla asiakkaille selkeän kuvan toimintansa sisällöstä, tavoitteista ja perusteista. Green Care -palveluntarjoaja käyttää harkintaa Green Care -menetelmien soveltuvuudesta yksilöllisesti kullekin asiakkaalle ja huomioi asiakkaan tarpeet ja toimintarajoitteet. (Green Care toiminnan eettiset ohjeet, 2012.)

Green Care -toiminta on aina vastuullista ja tavoitteellista. Toimintaympäristön ja menetelmien valinnassa ja käytössä tulee noudattaa erityistä vastuullisuutta ja harkintaa. Toimintamenetelmien on perustuttava tutkimustietoon. Menetelmiä käytettäessä tulee kunnioittaa ohjeistuksia ja vaatimuksia, joita kyseisille menetelmille on asetettu. (Green Care toiminnan eettiset ohjeet, 2012.)

Palveluiden laatu sekä niiden turvallisuus on tärkeää. Turvallisuudella tarkoitetaan fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista turvallisuutta. Green Care -palveluntarjoaja tarjoaa kaikille asiakkailleen laadukkaita ja turvallisia palveluita ja tuotteita. Hän myös huolehtii työstään siten, että niille asetetut vaatimukset varmasti saavutetaan. Palveluntarjoaja arvioi työnsä laatua ja turvallisuutta säännöllisesti. Hän myös perehtyy Green Care -toiminnan laadun kehittämistyöhön. (Green Care-toiminnan eettiset ohjeet, 2012.)

Green Care -palveluntarjoaja edistää alalla toimivien yhteistyötä ja hyviä keskinäisiä suhteita. Hän tukee toisia Green Care -toimijoita työssään ja heidän ammatillisessa kehittämisessään sekä arvostaa muiden alan ammattilaisten osaamista. Palveluntarjoaja kohottaa ja ylläpitää Green Care -toiminnan arvoa oman toimintansa avulla. (Green Care- toiminnan eettiset ohjeet, 2012.)

6.3 Asiakassuhde

Osallisuutta ja kokemuksellisuutta arvostetaan. Niiden avulla syntyy hyvinvointia lisääviä vaikutuksia. Ammatilaisen tulee edistää asiakkaansa sen kaltaista osallisuutta, joka lisää hänen omia mahdollisuuksiaan vaikuttaa elämäänsä koskeviin toimiin ja päätöksiin. Ihmisellä on palveluiden käyttäjänä oikeus itsenäiseen päätöksentekoon, silloin kun se ei ole ristiriidassa muiden turvallisuuden, hyvinvoinnin tai yhteisön toimintaohjeiden kanssa. (Green Care -toiminnan eettiset ohjeet, 2012.)

Green Care -ammattilaisen tulee kohdella asiakastaan kokonaisvaltaisesti ja tasavertaisesti asiakkaan iästä, sukupuolesta, elämäntilanteesta, rodusta, uskonnosta, kulttuurista, vakaumuksesta ja mielipiteestä riippumatta. Ammatilaisen tehtävänä on puolustaa asiakkaina olevien henkilöiden tarpeita niin pitkälle kuin se on mahdollista käytössä olevien voimavarojen mukaan. Hänen on vastustettava syrjimistä sekä toimia syrjäytymisen ehkäisemiseksi ja poistamiseksi. Green Care -ammattilainen kunnioittaa asiakkaiden vapautta ja itsemääräämisoikeutta myös ideologisissa kysymyksissä eikä koskaan käytä väkivaltaa missään muodossa. Ammatilainen pyrkii ottamaan huomioon asiakkaan kaikki elämänalueet ja kohtaamaan hänet paitsi yksilönä, myös osana perhettä sekä ympäröivää yhteisöä ja yhteiskuntaa. Asiakasta autetaan tunnistamaan hänen omat vahvuutensa sekä niiden kehittämisessä. (Green Care -toiminnan eettiset ohjeet, 2012.)

Green Care -toimija noudattaa salassapitovelvollisuutta sekä suojaa asiakassuhteen luottamuksellisuutta. Hän myös noudattaa tietosuojaa koskevaa lainsäädäntöä tietojen luovuttamisessa. (Green Care -toiminnan eettiset ohjeet, 2012.)

7 TUTKIMUS

7.1 Tutkimuksen tarkoitus ja tavoitteet

Opinnäytetyöni tutkimuksen tarkoituksena on selvittää Green Care- menetelmien vaikutuksia kehitysvammaisten asumisyksikössä. Tavoitteenani on selvittää mitä hyötyjä ja haasteita Green Care -menetelmistä koetaan olevan hoitotyössä, minkälainen tietoperusta työntekijöillä on Green Caresta sekä konkreettiset hyvinvointivaikutukset, joita Green Care tuottaa. Tämän työn tarkoituksena on myös herättää Green Careen liittyvää keskustelua ja toimia menetelmien puolestapuhujana.

Selatessani Theseusta eli verkkosivua, jossa on nähtävillä ammattikorkeakoulujen opinnäytetyöt sekä julkaisut huomasi, että Green Caresta on tehty muutamia opinnäytetöitä aiemmin, mutta kehitysvammaisuuteen liitettyjä töitä löysin hyvin vähän. Opinnäytetöiden kohderyhmä on ollut useammin lapset ja vanhukset ja töiden näkökulma on ollut erilainen kuin tässä työssä.

Koen opinnäytetyöni aiheen tärkeäksi varsinkin Sosionomin (AMK) näkökulmasta. Sosionomin kompetensseissa puhutaan sosionomin osaamisesta. Kompetensseihin lukeutuu monta osa-aluetta kuten asiakastyö, palvelujärjestelmäosaaminen, johtaminen jne. Sosionomi on myös sisäistänyt eettiset periaatteet. (Seinäjoen ammattikorkeakoulu..., 2010.)

Kehittämistyö kuuluu olennaisesti sosionomin osaamiseen. (Seinäjoen ammattikorkeakoulu..., 2010) Green Care -menetelmiä tulisi kehittää tulevaisuudessa. Niiden kehittäminen voisi hyvin sopia itselleni sosiaalialan ammattilaisena tulevaisuudessa. Tämä voisi tapahtua esimerkiksi jonkin projektin kautta, jossa voisin toimia sosionomina jopa projektipäällikkönä.

Tutkimuskysymykseni tässä työssä ovat:

- Minkälaisia hyötyjä ja haasteita työntekijät kokevat Green Caren tuovan hoitotyöhön?
- Minkälainen tietoperusta työntekijöillä on Green Caresta?
- Miten asukkaat kokevat Green Care -toiminnan?

7.2 Tutkimuksen toteutus

Toteutin tämän tutkimuksen laadullisena eli kvalitatiivisena. Kvalitatiivisen eli laadullisen tutkimuksen lähtökohtana on todellisen elämän kuvaaminen. Todellisuus käsitetään moninaisena. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa pyritään kohteen kokonaisvaltaiseen tutkimiseen. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 161.) Laadullisella tutkimuksella tutkitaan yksittäistä tapausta, kun taas määrällisellä tutkitaan tapausten joukkoa. Laadullisessa tutkimuksessa on pyrkimyksenä saada mahdollisimman paljon irti yhdestä havaintöyksiköstä. (Kananen 2014, 19)

7.2.1 Aineiston keruu

Kun tehdään laadullista tutkimusta, voi tutkimusaineistoa kerätä monella eri tavalla. Kaikki ihmisten tuottamat materiaalit kertovat jotakin laaduista, joita ihmiset ovat elämänsä aikana kokeneet. Laadullisen tutkimuksen tutkimusaineistoksi soveltuvat niin ihmisen puhe, esineet kuin myös kuva- ja tekstiaineistot kuten dokumenttiaineistot, aikakauslehdet, elämäkerrat, sanomalehdet, kuvanauhoitteet, valokuvat kirjoitelmat, kouluaineet jne. (Vilkkä 2005, 100-101.)

Yleisimmät aineistonkeruumenetelmät laadullisessa tutkimuksessa ovat haastattelu, havainnointi, kysely sekä erilaisiin dokumentteihin perustuva tieto. Näitä menetelmiä voidaan käyttää joko vaihtoehtoisesti tai rinnan sekä eri tavoin yhdisteltynä tutkittavan ongelman ja resurssien mukaan. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 71.)

Laadullisen tutkimusmenetelmän haastattelumuotoja ovat lomake, haastattelu, avoin haastattelu ja ryhmähaastattelu. Tavallisesti haastattelut toteutetaan yksilöhaastatteluna, mutta tutkimuksen tavoitteista riippuen jokaista haastattelutapaa voi soveltaa myös ryhmähaastatteluun. Esimerkiksi yksilöhaastattelun avulla voidaan tutkia henkilön omakohtaisia kokemuksia ja ryhmähaastattelu soveltuu yhteisön käsitysten tutkimiseen. (Vilkkä 2005, 101.)

Aineistoa keräsin kyselylomakkeella työntekijöille sekä asukkaiden haastattelulla. Työntekijöiden kyselylomakkeen lähetin sähköpostitse. Laadin kysymyslomakkeen omien tutkimuskysymyksieni avulla ja sovimme Suomalaisen johtajan kanssa, että lähetän jokaiseen asumisyksikköön kysymyslomakkeen. Käytin aineistonkeruumenetelmänä myös omaa havainnointiani. Hyödynsin tutkimuksessani sitä, että paikka, jossa opinnäytetyöni toteutin, on minulla entuudestaan tuttu kesätöiden ja harjoittelun suhteen.

Kysymyslomakkeen lisäksi kerroin sähköpostiviestissäni opinnäytetyöstäni sekä sen tavoitteista. Lisäksi annoin työntekijöille mahdollisuuden vastata kysymyksiin myös puhelimitse tai kasvotusten. Annoin vastausaikaa työntekijöille kahden viikon verran. Kaikki kysymykset olivat avoimia jolloin työntekijät saivat vastata hyvin spontaanisti, niin ettei kysymys rajannut vastauksia liikaa. Kerroin myös vastausten olevan luottamuksellista. Vastauksia kysymyslomakkeeseen sain lopulta kuusi kappaletta.

Päätin toteuttaa asukkaiden haastattelun ryhmähaastatteluna jonka toteutin vuoden 2015 syksyllä. Kehitysvammaisten haastattelemine voi olla vaikeaa, mutta päätin tarttua haasteeseen. Kysymysten tulee olla tarkoin mietittyjä sekä mahdollisimman selkeitä ja yksinkertaisia. Kehitysvammaisia haastateltaessa tulee myös olla erityisen tarkka siitä, ettei kysymyksissä ole minkäänlaista johdattelua.

Ryhmähaastattelun suunnittelu vei yllättävän paljon aikaa. Tunsin, ettei kysymyksiä ollut tarpeeksi eivätkä ne olleet kyllin kattavia tuomaan haluamiani vastauksia. Onneksi sain tukea Perhe- ja palvelukodit Suomalaisen johtajalta, joka antoi hyviä vinkkejä haastattelun tekemiseen ja sain lopulta kasaan haastattelulomakkeen, johon olin tyytyväinen. Lomakkeen lisäksi käytin haastattelussa apunani myös kuvia, joita tulostin Papunetin sivuilta.

Ilmoitin työntekijöille halustani haastatella asukkaita ja sain sovittua ajan. Lähetin kysymyslomakkeen etukäteen sähköpostitse, jotta he näkisivät ne ja voisivat myös näyttää niitä asukkaille. Etukäteen oli kuitenkin vaikea sanoa, ketkä haluaisivat loppujen lopuksi osallistua. Halusin toteuttaa haastatteluni niin, että asukkaat kokisivat sen mahdollisimman rennoksi tilanteeksi. Annoin kaikkien halukkaiden tulla mukaan ja ilmoitin tullessani, että tilanne on täysin vapaaehtoinen. Halusin

myös toteuttaa haastattelun heidän yleisessä tilassaan niin, että tilanteeseen pystyi tulemaan halutessaan jo haastattelun alettua sekä tilanteesta pystyi koska tahansa lähtemään pois. Loppujen lopuksi pöydän ääressä istui lisäksi viisi asukasta joista kolme osallistui haastatteluun. Haastattelu kesti noin puoli tuntia ja tein koko sen ajan paljon muistiinpanoja.

7.2.2 Aineiston analysointi

Aineiston analysointiin käytin sisällönanalyysiä. Se on hyvin perinteinen menetelmä, jota voidaan hyödyntää kaikissa laadullisissa tutkimuksissa. Teemoittelussa aineisto pilkotaan ja ryhmitellään eri aihepiirien mukaan. Näin voidaan vertailla tiettyjen teemojen esiintyvyyttä aineistossa. Ajankohtainen kysymys tässä vaiheessa on se, etsiikö aineistosta samankaltaisuuksia vai erilaisuuksia. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 91, 93) Aineistolta voidaan kysyä tutkimustehtävän tai -ongelman mukaisia kysymyksiä eli tunnistetaan ensiksi asiat, jotka ovat tässä tutkimuksessa kiinnostavia (Tuomi & Sarajärvi 2009, 101).

Aloitin aineiston analysoinnin tutkimalla työntekijöiltä saatuja vastauksia ja etsimällä vastauslomakkeista samankaltaisuuksia. Vastauslomakkeita lukiessani huomasin vastausten olevan monelta osin samankaltaisia. Ryhmittelin saamani vastaukset kunkin haastattelukysymyksen alle ja vertailin niistä saamiani tuloksia keskenään. Etsin vastauksista eroavaisuuksia ja yhtäläisyyksiä ja kirjoitin ne itselleni muistiinpanoiksi.

Mietin mitkä vastauksista tukevat parhaiten tutkimuskysymyksiäni ja jätin pois aiheen ulkopuolelle jäävää aineistoa. Lopuksi kokosin aineiston eri otsikoiden alle tutkimuksen tulokset -osioon. Sen jälkeen analysoin saamiani tutkimustuloksia vielä laajemmin ja kokosin niistä johtopäätökset.

7.2.3 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus

Tutkimuksen tekoon kuuluu monia eettisiä kysymyksiä, joita tutkijan on mietittävä tutkimusta tehdessään. Jokaisen tutkijan omalla vastuulla on periaatteiden

tunteminen sekä niiden mukaan toimiminen. Eettisesti hyvässä tutkimuksessa noudatetaan hyvää tieteellistä käytäntöä. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 23.)

Lähtökohtana tutkimusta tehdessä tulee olla ihmisarvon kunnioittaminen. Ihmisillä tulee olla oikeus päättää haluavatko he osallistua tutkimukseen ja heidän itsemääräämisoikeuttaan on kunnioitettava. Tutkimukseen osallistuvilta henkilöiltä odotetaan yleensä suostumusta, millä halutaan estää ihmisten manipuloiminen tutkimushankkeissa. Tutkimushenkilöille tulee paljastaa kaikki, mitä tutkimuksessa tulee tapahtumaan sekä henkilöiden tulee olla kykeneviä ymmärtämään tämä informaatio. Ketään ei pidä pakottaa osallistumiseen sekä henkilön tulee olla pätevä tekemään kypsiä arviointeja. Näiden vaatimusten noudattaminen ei ole aina helppoa tutkimustyössä. Esimerkiksi odotus kypsästä päätöksenteosta voi olla vaikea ehto ja tiukasti noudatettuna se sulkee esimerkiksi lapset ulkopuolelle. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 25.)

Koska haastattelen myös kehitysvammaisia, joudun pohtimaan eettisiä kysymyksiä vielä tarkemmin kuin jos olisin haastatellut vain työntekijöitä. Koen kuitenkin, että vaikka jotkin tarkkaan noudatetut eettiset käytännöt eivät välttämättä hyväksyisi kehitysvammaisten haastattelua, toimisin itse eettisesti väärin, jos jättäisin heidät tässä tutkimuksessa haastattelemana. Tutkin heidän arkielämänsä, jolloin heidän äänensä täytyy mielestäni saada myös kuuluviin.

Minulla ei ole tässä työssäni käytössä minkäänlaisia teknisiä välineitä hyvinvointivaikutusten mittaamiseen, vaan haastattelut toimivat mittareina. Koen kuitenkin, että työntekijöiden, asukkaiden ja omien havaintojeni perusteella pystyn saamaan tarpeeksi luotettavia tuloksia ilman muita välineitä. Laadullisen tutkimuksen luotettavuus on tutkijan näytön ja arvioinnin varassa. Tällöin objektiivisen luotettavuuden saavuttaminen on lähes mahdotonta. (Kananen 2014, 146.)

Olen etsinyt mahdollisimman luotettavia ja tuoreita lähteitä opinnäytetyöhöni. Olen myös merkinnyt lähteet selvästi ja kirjallisten töiden ohjeiden mukaan tekstiviitteisiin sekä lähdeluetteloon. Vaikka minulla on jonkun verran verkkolähteitä, koen niiden olevan luotettavia. Olen pyrkinyt kuvaamaan hyvin tarkasti tutkimuksen eri vaiheet luotettavuuden saavuttamiseksi.

8 TUTKIMUSTULOKSET

Tässä luvussa tarkastelen tutkimukseni tuloksia. Käytän tutkimustuloksissa haastatteluista suoria lainauksia, jotka olen sisentänyt sekä merkitsin lainauksen loppuun haastateltavat koodein H1, H2 ja niin edelleen. Olen myös lisännyt yhdeksi osioksi omat havaintoni, joita olen tehnyt Perhe- ja palvelukodit Suomalainen Oy:ssä siellä töissä ollessani vuosina 2013 ja 2014 sekä projektiharjoittelun aikana 2013.

8.1 Työntekijöiden tietoperusta ja käsitykset Green Care -ideologiasta

Aluksi halusin selvittää hieman työntekijöiden taustoja sekä heidän Green Careen liittyvää mahdollista koulutusta. Vastauksista ilmeni, että työntekijöillä on hyvin erilaiset koulutus- ja työtaustat. Työntekijöillä on esimerkiksi sosionomin, lähihoitajan, sairaanhoitajan ja kehitysvamma-alan koulutuksia. Myös vammaisratsastuksen ohjaajan, maaseudun kehittämisen ja ratsastuksenopettajan koulutukset tulivat vastauksissa esille. Melkein kaikilla vastaajilla on aiempaa työkokemusta vammaistyöstä. Yksi vastaajista on aiemmin toiminut maaseutuyrittäjänä. Kaksi vastaajaa oli ollut eläintoiminnassa aiemmin vammaisratsastuksen sekä hevosavusteisen ja sosiaalipedagogisen hevostoiminnan kautta. Yhdellä vastaajalla on ollut aiemmassa työpaikassa käytössä Green Care -menetelmiä.

Muuta Green Careen liittyvää koulutusta vastaajilla oli jonkun verran. Osa vastaajista on saanut koulutusta ja kursseja Green Careen liittyen työpaikkansa toimesta. Yksi vastaajista on käynyt taiteeseen liittyviä lisäkursseja. Yksi vastaajista ei ollut saanut Green Care -koulutusta, mutta kommentoi oppivansa työnsä kautta. Kaksi vastaajista ilmaisi haluavansa tulevaisuudessa jonkinlaista koulutusta Green Careen liittyen.

Aloitin kysymyslomakkeeni Green Care -menetelmäosion kysymällä työntekijöiltä sitä, mitä he ylipäättään ajattelevat Green Caren olevan. Tällä halusin nähdä millainen teoretieto työntekijöillä on asiaan liittyen. Vastauksia tutkiessani

huomasin, että jokainen vastaaja osasi vastata kysymykseen melko kokonaisvaltaisesti. Vastanneilla oli Green Careen liittyvä teoria hallussa.

Green Care on hoivatyön ja luonnon yhteistyötä. Työssä on mahdollista hyödyntää elementtejä, kuten vesi, maa, luonto ja eläimet. Näiden elementtien hyödyntäminen tarjoaa lukuisia eri mahdollisuuksia, jotka vaativat luovuutta ja osaa ohjaajalta. Green Care -toiminnalle tärkeää on se, että toiminta hyödyntää ja kehittää asiakkaan omatoimisuutta ja voimavaroja. H2

Green Care on eläin-, luonto- tai maaseutuavusteista toimintaa, joka on ammatillista ja suunnitelmallista. Toiminnan avulla edistetään henkilön tai (työ)yhteisön hyvinvointia. H4

8.2 Työntekijöiden näkemys Green Care -menetelmien hyödyistä

Kysyin lomakkeessa työntekijöiden kokemuksia Green Caren hyödyistä työpaikallaan. Erittelin kysymyksessä työpaikan tarjoamia Green Care -menetelmiä (eläimet, luonto ja taide) saadakseni mahdollisimman monipuolisia ja kattavia vastauksia. Yhdessä vastauksessa vastaaja toteaa hyödyn tulevan parhaiten niille, jotka pitävät menetelmiä mielekkäinä.

Kahdessa vastauksessa tuli esille se, että eläimet ovat jokapäiväisessä toiminnassa jollain tavalla läsnä. Yksi vastaajista kommentoi eläinten olevan tärkein Green Caren osa-alue. Eläinten läsnäolo ja niiden kanssa kosketuksissa olo on tärkeää niille, jotka eläimistä pitävät. Yksi vastaaja listaa eläinten rauhoittavan, innostavan ja olevan kasvua, kehitystä, liikettä ja mieltä tukevaa sekä eläimet kehittävät yhteistyötaitoja ja yhteisöllisyyttä.

Niille, jotka pitävät eläimistä, suhde eläimeen on erittäin tärkeä täyttäen fyysistä läheisyyden tarvetta ja lisäten psyykkistä hyvinvointia (eläintä voi pitää hellänä ja kertoakin omia juttuja). H1

Luonnon tuomiin hyötyihin ja mahdollisuuksiin vastaajat olivat listanneet monia asioita. Yksi vastaajista kommentoi luonnon tuovan inspiraatiota ja voimaantumista ihmiselle. Myös vuodenaikojen vaihtelu tuo hyötyä Green Care -menetelmien käyttöön. Yksi vastaajista kertoo ympäristön tuomista

mahdollisuuksista järvistä, niityistä, pelloista ja metsistä nauttimiseen. Myös omasta puutarhasta saatavien maatalan tuotteiden hyödyntäminen mainittiin.

Luonnossa liikkuminen itsessään lisää sekä psyykkistä että fyysistä hyvinvointia Sitä voi tutkia ja kokea kaikilla aisteilla. H1

Taidetoimintaa Suomalainen Oy:llä järjestetään kolmena päivänä viikossa taideterapeutin johdolla. Kaksi vastaajista kertoi käytettävien materiaalien olevan luonnosta peräisin ja kestävän kehityksen mukaisia. Vastauksissa korostui taiteen tuomat onnistumisen tunteet asiakkaiden elämässä. Asiakas myös pääsee ilmaisemaan itseään taiteen avulla sekä näkee konkreettisesti työnsä tulokset.

Taide antaa onnistumisen kokemuksia, jokainen saa ilmaista itseään hänelle ominaisella tavalla. H5

8.3 Työntekijöiden näkemys Green Care -menetelmien vaikuttavuudesta

Olen nähnyt sulkeutuneiden ihmisten avautuvan. Aivan kuin simpukka, joka avautuu ja sisältä löytyy helmi. H2

Jokainen vastaaja kertoi omia kokemuksiaan Green Caren vaikutuksista. Kaksi vastaajista koki asukkaiden tuntevansa itsensä tarpeelliseksi Green Caren toiminnan ansiosta. Vastauksissa tuli ilmi vaikutuksia fyysisessä, psyykkisessä ja sosiaalisessa toimintakyvyssä. Myös eläimen läsnäolon tuomat vaikutukset tulivat esille vastauksissa.

Asukkaan mieliala paranee, fyysinen kunto on parempi, itsevarmuus ja itsetunto kehittyi. Kommunikointi on monesti selkeämpää eläimen läsnä ollessa. H4

Yksi vastaaja toteaa fyysisen toimintakyvyn ylläpysymiseen ja paranemiseen eläintenhoito – ja tallitöistä. Eläimistä huolehtiminen tuo asukkailla hyvinvointia. Yksi vastaaja toteaa jännittämisen tunteen vähentymisen asukkaassa eläimen läsnä ollessa.. Yksi vastaaja sanoo esimerkiksi autistien ottavan yhteyttä eri tavalla eläimiin kuin ihmisiin ja näin eläin voi toimia hyvänä kommunikointivälineenä asukkaan ja työntekijän välillä.

Kaksi vastaajaa sanoo Green Caren tuoman päivärytmin vaikuttavan asukkaisiin positiivisesti. Kaksi vastaajaa myös kokee asukkaiden mielialan parantuvan Green Caren ansiosta. Yksi vastaaja kertoo Green Caren edistävän asukkaiden tunteiden ilmaisua ja vuorovaikutustaitoja. Myös toisessa vastauksessa puhutaan sosiaalisuuden lisääntymisestä asukkaissa ja siitä kuinka toiminnan avulla pääsee näkemään muiden talojen asukkaita sekä työntekijöitä.

Yksi vastaajista kertoo nähneensä uusia taiteellisia piirteitä asukkaissa. Osa asukkaista on myös päässyt esittelemään töitään taidenäyttelyissä.

8.4 Asukkaiden suhtautuminen Green Care -toimintaan

Työntekijöiden mielestä asiakkaiden suhtautuminen Green Care -toimintaan on positiivista. Vastaajien mukaan toiminta on vapaaehtoista ja jokainen asukas osallistuu omien kiinnostuksen kohteiden ja kykyjen mukaan. Ketään ei pakoteta osallistumaan, mutta joskus työntekijät voivat joutua hieman kannustamaan ja houkuttelemaan joitain asukkaita osallisuuteen. Kaikki eivät aina osallistu, mutta lähes jokainen osallistuu omalla tavallaan. Lähtökohta erään vastaajan mukaan on se, että kaikki osallistuvat, jotka vain kykenevät.

Vastaväitteitä osallistumisen suhteen ei yhden vastaajan mukaan juurikaan ole tullut esille ja kaikki osallistujat ovat pitäneet toimintaa mielekkäänä. Yksi vastaaja kertoo suhtautumisen olevan pääasiassa avointa ja innostunutta. Kaksi vastaajaa toteaa, että asukkaat pitävät Green Caren tuomasta päivärytmistä arkeensa.

Suurin osa asukkaista pitää Green Care -toimintaa tärkeänä osana elämäänsä ja arkea. Heidän päivänsä rakentuu Green Care -toimintojen ympärille. Toiminnoista on suuri hyöty. H3

8.5 Green Caren tarpeellisuuden arviointi

Kaikki kuusi vastaajaa näki Green Care -menetelmien olevan tarpeellinen ja tärkeä osa hoitotyötä. Työntekijät kokevat Green Caren olevan myös hyvin luonnollinen osa heidän työtään. Kaksi vastaajista viittasi vastauksessaan antamiinsa aiempiin

vastauksiin, jossa he kertoivat Green Caren vaikutuksista asukkaisiin. Näin vaikutukset tuovat esiin menetelmien tarpeellisuutta.

Yksi vastaaja näkee, että asukkaat kokevat Green Caren tärkeäksi ja he tuntevat tulevansa kuulluksi kun he saavat osallistua toiminnan suunnitteluun. Yksi vastaajista sanoo toiminnan kehittävän voimavaroja sekä tuovan sisältöä asukkaiden elämään. Hän myös lisää Green Care -menetelmissä olevan paljon potentiaalia, mutta toteaa, ettei esimerkiksi luonnon merkitystä hoitotyössä ole vielä tutkittu tarpeeksi.

Green Care on erittäin tarpeellista. Suomessa vasta yleistymässä, muualla Euroopassa ja Amerikassa jo jokapäiväistä ja rutinoitunutta. Oikeanlaiselle asiakasryhmälle Green Caresta on erittäin suuri merkitys kokonaisvaltaisesti elämänlaadun ja toimintakyvyn ylläpitämisessä ja edistämisessä. H4

8.6 Green Care -menetelmien kehittäminen ja haasteet

Työntekijöiden vastauksissa ilmeni jonkin verran kehittämis ehdotuksia Green Care -menetelmiin sekä yleisellä tasolla että heidän omassa työpaikassaan Suomalainen Oy:llä. Green Caren haasteista kysyttäessä osa vastaajista jätti kysymyksen huomioimatta.

Kaksi vastaajista toivoi Green Carelle enemmän näkyvyyttä ja laajempaa käyttöönottoa niin kehitysvammaisten parissa kuin myös muissa asiakasryhmissä kuten lasten ja vanhusten kanssa.

Suoria kehittämis ehdotuksia heidän omaan työyhteisöön tuli muutamia. Yksi niistä oli, että retkeilyyn ja luontoon liittyvää toimintaa voisi vielä lisätä. Toinen vastaaja toivoi enemmän näkyvyyttä tukisuunnitelmaan. Myös puutarhatoimintojen kehittäminen kaupungin puolella oli kehitysideana.

Puutarhatoimintoja voitaisiin kehittää täällä kaupungin päässä. Myös luontotoimintoja voi lisätä. Samoin koira-, hevos- ja muuta eläintoimintaa. Aina voi kehittää ja parantaa H3

Kun kysyin Green Caren haasteista, kolme työntekijöistä vastasi. Yksi vastaajista totesi, ettei aika aina riitä kaikkeen mitä voisi olla tarjota. Yksi vastaajista oli

huolissaan laadun varmistuksesta ja ihmisten kouluttamisesta. Kaikki eivät välttämättä ymmärrä Green Caren todellista sisältöä, jolloin siitä voi puuttua esimerkiksi pitkäjänteinen suunnitelmallisuus. Haasteena nähtiin myös kouluttaminen. Yhden vastaajan mielestä työyhteisössä olisi hyvä olla muutama asiaan erikoistunut työntekijä, ettei se jäisi vain ns. leijailemaan.

8.7 Omat havainnot Green Care- menetelmistä

Tutkimusaineistoa voi kerätä myös havainnoimalla. Tavanomainen havainnointitapa on osallistuva havainnointi. Tässä havainnointimenetelmässä tutkijalla on rooli, jonka avulla tutkija tekee vuorovaikutuksessa tutkittavan kanssa tutkittavasta ilmiöstä. (Vilkkä 2007,119-120.)

Olen ollut Perhe- ja palvelukodit Suomalainen Oy:ssä kesätöissä vuosina 2013 ja 2014. Suoritin myös Sosionomi-opintoihin kuuluvan projektiharjoittelun tässä kyseisessä paikassa syksyllä 2013. Projektini ideana oli järjestää viriketoimintaa asukkaille Green Care -menetelmien avulla. Projektiharjoittelussani tutustuin tarkemmin Green Care -ideologiaan ja kehittelemään viriketoimintaa sen pohjalta yhden rakennuksen asukkaille. Projektini aikana pääsin hyödyntämään heillä jo valmiiksi olevia mahdollisuuksia sekä kehittelemään omia keinoja Green Care -menetelmien käytölle.

Kun kävin työhaastattelussa, minulta kysyttiin aluksi tiedänkö mitä Green Carella tarkoitetaan tai olenko kuullut siitä aiemmin. Tämän jälkeen kävimme läpi Green Caren perusidean sekä heidän harjoittamansa Green Care -toiminta. Asia otettiin heti puheeksi ja näin minulla oli heti alusta asti tietoa Green Caren määritelmästä sekä sen läsnäolosta jokapäiväisessä toiminnassa.

Eräs naisasukas, joka puhuu normaalisti vähän, reagoi vahvasti järjestämäni viriketoimintaan. Kun esimerkiksi vein asukkaat katsomaan hevosia ja alpakoita, oli tämä naisasukas silminnähden innostunut ja puheli paljon eläimille. Saman reaktion huomasin myös taiteeseen liittyvässä viriketoiminnassa, kun teimme esimerkiksi koriste-esineitä luonnon materiaaleja käyttäen. Hän taputti käsiään

yhteen ja nauroi ääneen toiminnan aikana. Silloin koin hänestä aivan uuden puolen, jota en ollut nähnyt aiemmin.

Projektin jälkeisenä kesänä kun aloitin kesätyöt, muutama asukas muisteli järjestämäni viriketoimintaa. Minut yllätti iloisesti se, että he muistivat mitä olimme tehneet. Eniten mieleen olivat jääneet luonnossa valokuvaaminen sekä metsäreissu, jolloin vein muutaman halukkaan asukkaan pimeään metsään etsimään sinne piilottamiani heijastimia taskulamppujen avulla.

Töissä ollessani pidin päiväkirjaa omista havainnoistani joita tein työpäivien aikana Green Caren vaikutuksista asukkaiden arjessa. Tein töitä pääasiassa Vilhola - nimisessä talossa, joka oli yksi kolmesta maalla sijaitsevasta yksiköstä. Yksikössä asui tuolloin pienellä vaihtuvuudella 9-10 asukasta.

Muutamalla asukkaalla on päivittäisiä vastuutehtäviä esimerkiksi eläimiin ja puutarhaan liittyen. Havaitsin heidän ottavan heille asetetut tehtävät hyvin tosissaan ja suorittavan ne tunnollisesti. Joinain päivinä pääsin katselemaan ja toimimaan heidän mukanaan. Minulla on hyvin vähän kokemusta hevosista ja pääsin tekemään tallihommia, joka oli minulle uutta. Asukkaat antoivat neuvoja töiden teosta jolloin tietynlainen työntekijä-asiakas-asetelma katosi ja teimme töitä yhdessä. Pääsin myös taluttamaan hevosia, jota en ole tehnyt kuin muutaman kerran elämässäni.

Pääsin töissä ollessani pitämään asukkaiden kanssa jokaviikkoista kokousta, jossa käydään läpi kuulumisia ja samalla suunnitellaan tulevan viikon viriketoimintaa ja keskustellaan menneistä ja tulevista tapahtumista. Asukkaat saivat osallistua keskusteluun aktiivisesti minun johdolla ja samalla ehdottaa mitä toimintaa tulevilla viikoilla voisi järjestää. Asukkaat myös keskustelivat paljon keskenään sekä minun kanssani heidän toteuttamastaan Green Care -toiminnasta. Eläimet ja taide olivat yleisimmät puheenaiheet. Talossa oli kaksi kissaa, joita asukkaat mielellään silittivät ja joista asukkaat usein keskustelivat.

Koen saaneeni kesätöiden ja projektiharjoittelun aikana itsekkin hyvinvointia heidän menetelmistään. Eläinten läsnäolo toimii hyvän mielen tuojana itsellenikin ja pääsin nauttimaan luonnosta asukkaiden kanssa.

8.8 Aukkaiden haastattelu

Aukkaiden haastatteluun osallistui kolme asukasta. Kaksi muutakin asukasta oli haastattelutilaisuudessa, mutta he eivät osallistuneet tilanteeseen muuten kuin katsomalla kuvia joita olin tuonut.

Kolme asukasta, jotka olivat eniten keskustelussa mukana, kertoivat omasta arjestaan ja elämästään mielellään. Sattumalta jokaisella osallistujalla oli eri osa-alue Green Care- menetelmistä, joihin he olivat perehtyneet ja josta he nauttivat eniten.

Aukkaat kertoivat aluksi hieman taustoistaan, mistä ovat kotoisin ja onko heillä ollut aiemmissa paikoissa tällaisia esimerkiksi eläimiä tai maaseutuja ym. Green Care -mahdollisuuksia. Kaksi asukkaista sanoi asuneensa aiemmin lähinnä kaupunkiympäristössä, jossa ei ole ollut eläimiä tai muuta suoranaista Green Care -toimintaa. Yksi asukkaista on aiemminkin asunut maalaisympäristössä. Kysyessäni heidän arjestaan nykyisessä asumispaikassaan, he mainitsivat heti Green Careen liittyviä arjen rutiineja. Yhden vastaajan mukaan hänen arkensa koostui ruokailuista, kahveista, taiteesta sekä hevosilla ratsastamisesta tiettyinä päivinä.

Yksi asukkaista kertoi tekevänsä paljon taiteeseen liittyvää toimintaa. Hän kertoi olevansa hyvä piirtäjä sekä maalaavansa esimerkiksi eläinaiheisia kuvia. Kun kysyin tarkemmin taidetoiminnasta, asukkaat kertoivat käyvänsä keskiviikkoisin taidetoiminnassa ja tekevänsä hyvin vaihtelevia taiteeseen liittyviä töitä kuten esimerkiksi maalauksia ja veistoksia.

Yksi asukkaista puhui hevosterapiasta, jossa hän käy viikoittain. Hän myös sanoi osallistuvansa kasvi- ja puutarhayöskentelyyn. Kysyessäni tarkemmin asukkaat kertoivat heillä olevan esimerkiksi tomaattia, kurpitsaa ja chilejä kasvamassa. He myös kastelevat kesäisin kukkia.

Yksi asukkaista kertoi heti ensimmäisen kysymyksen jälkeen siitä, kuinka heillä on tarjolla tällainen vihreä hoiva. Hän kertoi myös paljon itsestään ja Green Careen liittyvästä toiminnasta, johon hän osallistuu. Hän puhui vihreään hoivaan liittyvästä leiristä, johon oli osallistunut sekä hevosleireistä, joita on järjestetty.

Asukas kertoi tekevänsä viisi päivää viikossa töitä tallilla yhdessä muutaman muun asukkaan kanssa. Tallitöihin kuuluu esimerkiksi eläinten ruokinta sekä tallin siivoaminen. Se tuo hänelle mukavaa rutiinia ja järjestystä arkeen ja hän kertoi tekevänsä töitä mielellään. Töitäkin on hänen mukaansa tarpeeksi, joskus jopa liikaa eikä aika aina täysin riitä. Hän myös totesi toivovansa jonkinlaista palkkaa työstään.

Yleisesti ottaen asukkaat kertoivat kokevansa toiminnan mielekkäänä. Kun kyselin, mikä toiminnassa on mukavinta tai ei niin mukavaa, ei vastauksia oikein tullut. Kysyin kuitenkin tarkemmin käyttäen esimerkkejä ja kuvia niin vastauksia alkoi tulla. Yhtä asukasta ei esimerkiksi kiinnostanut puutarhassa tai kasvimaassa työskentely.

9 JOHTOPÄÄTÖKSET JA MENETELMIEN KEHITTÄMINEN

Tässä luvussa tarkastelen tekemiäni johtopäätöksiä tähän tutkimukseen liittyen. Olen myös lisännyt menetelmien kehittämiseen liittyvän osion, jossa käsittelen Green Care -menetelmien kehittämiseen liittyvää julkaisua. Halusin etsiä konkreettisia esimerkkejä Green Care -menetelmien kehittämiseksi, joten käytin lähteenäni Etelä-Pohjanmaan Green Care -strategiaa vuosille 2015-2020, jossa näiden menetelmien kehittämiseen on perehdytty.

Halusin painottaa työssäni Green Caren hyvinvointivaikutuksia osana asumispalveluita, varsinkin nyt kun esiin on noussut paljon keskustelua laitosasumisesta sekä asumispalveluiden parantamisesta. Koen, että Green Care osana jokapäiväistä elämää integroituna asumispalveluihin on loistava mahdollisuus varsinkin niille, jotka eri Green Care -menetelmistä nauttivat. Idea, että Green Care -toiminta on todellisesti osana jokapäiväistä arkea, eikä välttämättä vain satunnaisesti toteutettua, voi tuoda menetelmien täyden potentiaalin esiin. Mahdollisuudet ovat koko ajan vieressä ja resurssit käytettävissä.

9.1 Tutkimuksen johtopäätökset

Tutkimukseen osallistuneilla työntekijöillä on monenlaista koulutustaustaa. Kaikilla vastaajilla oli sosiaali- ja terveysalaan liittyvä koulutus ja vain yhdellä vastaajalla ei ollut mitään Green Care -koulutusta. Vastaajat osasivat tiivistää hyvin Green Care -määritelmän. Tämä osaltaan vahvistaa Green Caren vastuullista ja tavoitteellista toimintaa, koska työntekijät tietävät toimintansa tarkoituksen. Myös työntekijöiden koulutus Green Careen liittyen takaa toiminnan vastuullisuutta ja tukee Green Carelle asetettuja eettisiä periaatteita.

Tutkimustulokseni tukevat teoriapohjaa, jossa määritellään Green Caren tuomia hyvinvointivaikutuksia. Myös aiemmin tehtyjen tutkimusten tulokset tukevat omiani. Työntekijöiden esiin tuomat teemat Green Caren hyvinvointivaikutuksista ovat nähtävillä tavalla tai toisella muissakin tutkimuksissa. Näitä hyvinvointivaikutuksia ovat esimerkiksi fyysisen toimintakyvyn paraneminen, onnistumisen kokemus,

jännittämisen vähentyminen, mielialan ja itsetunnon paraneminen, osaamisen ja tarpeellisuuden tuntemus, sosiaalisuuden ja elämän sisällön lisääntyminen.

Valtakunnallisen Maaseudun kehittämishankkeen VoiMaa!:n esitteessä on listattu tutkimutuloksia, joissa tulee esiin konkreettiset hyvinvointivaikutukset Green Care -menetelmistä. Esimerkiksi eläinkontakti sairaalaympäristössä on rauhoittanut lapsia ja vähentänyt kipulääketarvetta. Eläinavusteinen terapia on myös auttanut skitsofrenikoita parantamaan sosiaalisia taitojaan sekä sitoutumistaan ryhmätyöskentelyyn. (Luonto hyvinvoinnin lähteenä..) Anna Sillanpää kuvaa Kodin Kuvalehden artikkelissa (15.9.2014) luonnon olevan tehokas lääke masennukseen sekä stressiin. Hän myös listaa tutkimustuloksia luonnon hoitavista vaikutuksista esimerkiksi verenpaineen laskun, mielialan kohentumisen, tarkkaavaisuuden ja elimistön puolustuskyvyn paranemisen.

Pidän tärkeimpänä johtopäätöksenä sitä, että Green Care -menetelmät tuottavat paljon erilaisia hyötyjä asiakkailleen. Green Care -toiminnan tuomat positiiviset vaikutukset ovat myös hyvin kokonaisvaltaisia. Ne vaikuttavat ihmisen fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen toimintakykyyn ja hyvinvointiin.

Tutkimukseen osallistuneiden työntekijöiden näkökulmasta asukkaiden suhtautuminen Green Care toimintaan on positiivista. Sama positiivisuus ilmenee myös asukkaille tekemästani haastattelusta, missä kävi ilmi menetelmien monimuotoisuuden hyödyllisyys. Jokaisella yksilöllä on omat kiinnostuksen kohteet ja kyvyt niiden toteuttamiseen ja tulee vain löytää oikeat tavat niiden hyödyntämiseen.

Kaikki tutkimukseen vastanneista kokivat Green Caren olevan tarpeellista ja tärkeä osa hoitotyötä. Niin tässä kuin muissakin tutkimuksissa esiintyneet hyvinvointivaikutukset tukevat osaltaan Green Caren tarpeellisuutta. Näin ollen Green Caren käyttöä hoitotyössä olisi hyvä lisätä.

Asukkaiden haastattelusta tein johtopäätöksen, että Green Care tuo heidän arkeensa rutiinia ja mielenkiintoa. He saavat elämäänsä merkityksellistä sisältöä Green Care -menetelmistä. Tietenkään aina ei huvita eivätkä kaikki menetelmät sovi jokaiselle, mutta Green Care on niin monipuolinen, että voisi ajatella menetelmistä löytyvän edes jotakin lähes jokaiselle. Menetelmiä vertaillen tulee

esille hyvinvointivaikutusten samankaltaisuus menetelmästä ja kohderyhmästä riippumatta. Tätä tukee esimerkiksi teoriaosuudessa ilmenevä ajatus siitä, että kaikilla ihmisillä on sama geneettinen pohja näistä menetelmistä nauttimiselle.

9.2 Kehittäminen

Yksi tekemistäni johtopäätöksistä tässä työssä on se, että Green Carella on kehittämisen tarvetta. Ja vaikka Green Care -menetelmät eivät vaadi välttämättä paljoa resursseja, ei aika riitä välttämättä kaikkeen mitä haluttaisiin tehdä. Myös siihen liittyvää koulutusta tulisi tulevaisuudessa lisätä. On tärkeää, että ihmiset toteuttavat Green Care -menetelmiä sille kuuluvilla tavoitteilla sekä eettisillä ohjeilla.

Tutustuin Seinäjoen Ammattikorkeakoulun julkaisuun Green Care -toiminnan strategioista vuosille 2015-2020, jossa kehittämis ehdotuksia Green Care -toiminnalle Etelä-Pohjanmaalla ovat toiminnan tunnettuuden lisääminen, osaamisen vahvistaminen, toimintakonseptien kehittäminen sekä maaseutu ympäristön ja ruokaketjun hyödyntäminen Green Care -toiminnassa. Yllämainittujen lisäksi strategiassa nostetaan esille verkostoitumisen lisääminen. (Aalto, Matilainen & Suomela 2014, 20.)

Jotta Green Care -toimintaa voitaisiin kehittää, on sen tunnettuutta lisättävä ei pelkästään käsitteenä, vaan se halutaan yhdistää mielikuvaan vaikuttavasta ja uskottavasta tavasta tehdä asiat. Arvioituja tuloksia toiminnan vaikuttavuudesta tulisi myös tiedottaa enemmän. Mahdollisia toimenpiteitä Green Care -toiminnan tunnettuuden lisäämiseksi ovat esimerkiksi erilaisten seminaarien, tilaisuuksien ja opintomatkojen järjestäminen, käyttäjäkokemusten kokoaminen ja julkistaminen sekä toiminnasta saatujen tutkimustietojen popularisointi niin alan ostajatahoille kuin palveluntarjoajillekin. (Aalto, Matilainen & Suomela 2014, 20, 23.)

Maakuntaan on pystyttävä luomaan riittävä määrä tarvittavaa Green Care -osaamista. Tämä tapahtuu esimerkiksi koulutuksen lisäämisellä sosiaali- ja terveys-, matkailu-, sekä luontoalan ammattilaisten ja yrittäjien keskuudessa. Valtakunnallisten linjausten kanssa samansuuntaisesti voitaisiin luoda yhtenäisiä

Green Care -koulutussisältöjä eri koulutusasteille. Green Care -kokonaisuuksia voisi olla myös valinnaisina opintoina. Green Care -toimijoiden liiketoimintaosaamista tulisi myös kehittää. (Aalto, Matilainen & Suomela 2014, 24.)

Kehittämisen kohteena ovat myös toimintakonseptit. Niiden kehittämiseen kuuluu erilaisten palvelu- ja liiketoimintakonseptien rakentaminen ja yhteistyön kehittäminen julkisen, yksityisen sekä kolmannen sektorin toimijoiden kesken. Julkinen sektori voi myös itsekseen toteuttaa sekä sisällyttää Green Care -toimintaa ja sen elementtejä omiin nykyisiin palveluihinsa. Näiden lisäksi keskeisiä Green Care -toimintoja kehittäviä tahoja ovat erilaiset vapaaehtoistoimijat ja järjestöt. Erilaisia toimintakonsepteja kaivataan myös näille tahoille, jotta Green Care -toimintaa voidaan viedä eteenpäin. Näin ollen pystytään samalla vaikuttamaan myös asenteisiin Green Care -toimintaa kohtaan sekä tietoisuuden lisääntymiseen. (Aalto, Matilainen & Suomela 2014, 21.)

Strategian mukaan alueen erityisosaamista voitaisiin hyödyntää Green Care -toiminnan kehittämisessä. Etelä-Pohjanmaalla maaseutu ympäristön, ruokaketjun ja Green Care -toiminnan yhdistäminen on luonnollinen valinta alueen vahvuuksien ja kehittämistavoitteiden kannalta. Ruoka voidaan jo itsessään nähdä hyvinvoinnin lähteenä ja ruoan valmistus voi tuoda yhteisöllisyyttä lisääviä vaikutuksia maatilaympäristössä tai luontoelementtien avulla toteutettuna. Mahdollisina toimenpiteinä strategia listaa esimerkiksi maatilojen tiedottamista Green Care -toiminnan mahdollisuuksista, hoivamaatilatoimintojen kehittämistä sekä Green Care -aiheisten kokeilujen käynnistämistä ruokaketjun ympärille. (Aalto, Matilainen & Suomela 2014, 22, 27)

10 POHDINTA

Tämän opinnäytteen aihe on kiinnostanut minua jo jonkun aikaa. Opintojen aikana huomasin vahvan kiinnostukseni vammaistytöä kohtaan ja Green Careen tutustuminen tapahtui sattumalta kesätöihin hakiessani. Opinnäytetyötä tehdessäni huomasin, kuinka Green Care – ideologia on sanana hyvin tuntematon esimerkiksi läheisilleni ja opiskelukavereilleni. Moni ihminen tietää luonnon ja eläinten tuovan positiivisia vaikutuksia hyvinvointiin, mutta määritelmät niiden takana on usein tuntemattomia.

Eläinten kanssa työskentely on mahtava mahdollisuus hoivatyölle. Eläimen läheisyys voi olla korvaamaton apu ihmisille. Eläimen hyödyntäminen on myös siinä mielessä hienoa, että eläin on mahdollista tuoda asiakkaan läheisyyteen, eikä se vaadi asiakkaalta kummoisia voimavaroja tai liikkumismahdollisuuksia. Yksi rajoitus menetelmille on allergiat, jotka voivat joidenkin asiakkaiden kohdalla estää työskentelyn ja terapian tai yksikön mahdollisuuden ottaa esimerkiksi kissa tai koira mukaan päivittäiseen elämäänsä. Allergiat myös vaikuttavat puutarhatyöskentelyyn tai luonnossa liikkumiseen. Rajoitteita voivat olla myös asukkaiden kiinnostus menetelmiä kohtaan tai asumisyksikön sijainti. Myös työntekijöiden taidot voivat rajoittaa Green Care -menetelmien käyttämistä.

Green Care ei ole kovin monessa sosiaali- ja terveysalan toimipaikassa päivittäisessä käytössä, vaikka tarvetta voisi olla. Useassa asumisyksikössä tai muussa sellaisessa tehdään toki asioita luonnossa ja tutustutaan eläimiin ja niin edelleen mutta toimintaa ei ehkä sen tarkemmin mietitä tai määritellä eikä se ole välttämättä tavoitteellista tai suunnitelmallista. Yksi Green Care -ideologian haaste voi olla asenteet. Esimerkiksi luontoa ei välttämättä arvosteta tarpeeksi ja siitä on hieman vieraannuttu.

Tehdessäni tätä opinnäytetyötä opin toiminnan tai harrastuksen ja terapian eroista enemmän. Tämän koulutuksen aikana ylipäättään olen ymmärtänyt, että terapiaa on paljon muunkinlaista kuin terapeutilla juttelemassa käymistä. Yleensä jonkinlainen vuorovaikutus toiseen ihmiseen mielletään terapiaksi, mutta Green Care -menetelmissä tämä ei ole välttämätöntä vaan terapeuttisena kokemuksena voi toimia esimerkiksi maisema tai paikka.

Vaikka tässä työssä onkin selkeä pääaihe, oli aiheen rajaaminen silti joiltain osin hankalaa. Jokainen Green Caren eri osa-alue on hyvin laaja, eikä niiden kokonaisvaltainen läpikäyminen ollut tämän työn puitteissa mahdollista. Halusin kuitenkin ottaa tähän työhön Green Care -menetelmät kokonaisuutena, enkä vain keskittyä yhteen osa-alueeseen.

Koen, että käytin monipuolisesti eri lähteitä ja että löysin niitä todella hyvin. Tilasin loppusyksystä erään kirjan, jota ei julkaistukaan silloin kuin olisi alun perin ollut tarkoitus ja joka ei ole vielä saapunut. Green Care -kirjallisuutta on ollut tämän työn aikana jossain määrin hankala sillä nimikkeellä löytää, joten täysin siitä kertova kirja olisi voinut tuoda tähän työhön lisää sisältöä.

Mielestäni tutkimukseni onnistui hyvin. Koen, että haastattelukysymykseni olivat tutkimuskysymyksieni mukaiset ja sain paljon hyvää aineistoa. Työntekijöiden haastattelemisen suoritin sähköpostitse, mikä näin jälkikäteen hieman harmittaa. Mielestäni kasvokkain tehty haastattelu on usein antoisin väline tiedon keräämiseen tällaisissa tutkimuksissa. Olisin myös pystynyt kasvokkain kysymään tarkentavia kysymyksiä. Olen kuitenkin erittäin tyytyväinen asukkaiden kanssa tehtyyn haastatteluun, jonka pääsin toteuttamaan kasvotusten ja olen sitä mieltä, että sain työhöni hyvän näkökulman haastattelemalla molempia osapuolia.

Vaikka olen lukenut tutkimuksia Green Care -toiminnan hyvinvointivaikutuksista, joita ovat esimerkiksi verenpaineen väheneminen tai unen laadun paraneminen, ei minulla tässä työssä mitään teknisiä apuvälineitä, jolla olisin mitannut näitä hyötyjä. Myös kohderyhmänä olleet kehitysvammaiset toivat tähän työhön tiettyä haastetta. Vaikea sanoa, millä menetelmillä olisin saanut kattavimman aineiston asukkailta. Kehitysvammaisten kanssa työskennellessä olen huomannut, että monet vastaukset saattavat mukailla omiani tai riippua esimerkiksi asukkaan mielialasta. Joskus kehitysvammaisen oman todellisen mielipiteen esiin tuominen on vaikeaa.

Koen, ettei tämän työn tarkoituksena ollut tuoda esiin uutta ja käytäntöjä kehittävää tietoa sosiaali- ja terveysalan kentälle vaan pikemminkin toimia Green Care -menetelmien jo huomattujen positiivisten vaikutuksien puolestapuhujana. Halusin tällä työllä osoittaa Green Care -menetelmien tärkeyttä ja tuoda sitä esille.

Toivon, että tämä työ herättää mielenkiintoa ja tarjoaa uusia ideoita esimerkiksi muille tämän alan ammattilaisia.

LÄHTEET

- AAIDD - Amerikan kehitysvammaliitto 7.11.2010. [Verkkosivu]. [Viitattu: 28.10.2015]. Saatavana: <http://www.kvhtietopankki.fi/alasivut/sanasto/aaidd/>
- Aalto, A, Matilainen, A & Suomela, M. 2014. Etelä-Pohjanmaan Green Care - strategia 2015-2020. Seinäjoen Ammattikorkeakoulun julkaisusarja B. Raportteja ja selvityksiä 93.
- Asuminen ryhmässä. Viimeksi päivitetty 12.10.2015. [Verkkosivu]. [Viitattu: 16.10.2015]. Saatavana: <http://verneri.net/yleis/asuminen-ryhmassa>
- Asumispalvelua ja päivätoimintaa tukea tarvitseville. [Verkkosivu]. [Viitattu: 15.10.2015]. Saatavana: <http://www.kotisuomalainen.fi/fi/>
- Asumispalvelut. [Verkkosivu]. [Viitattu 10.2.2015]. Saatavilla: http://www.stm.fi/sosiaali_ja_terveyspalvelut/sosiaalipalvelut/asumispalvelut
- Berget, B., Braastad, B., Burls, A., Elings, M., Hadden, Y., Haigh, R., Hassink, J., Haudenhofer, D., Hegarty, J., Hine, R., Neuberger, K., Rappe, E., Sempik, J., Gonzalez, M. & Wilcox, D. 2010. Green Care: A conceptual framework. A report of the working group on the health benefits of Green Care. Loughborough University.
- Elo, A. 2014. Uupuneiden käteen metsäreseptejä. Savon Sanomat 12.6.2014, 9.
- Eläin mukana kulkijana arkipäivässä. [Verkkosivu]. [Viitattu 25.10.2015]. Saatavana: <http://www.gcfi.fi/elainavusteisuus>
- Green care toiminnan eettiset ohjeet, 2012. [Verkkosivu]. [Viitattu: 20.5.2015] Saatavilla: <http://www.gcfi.fi/file/original/eettisetohjeet.pdf?fileId=18029>
- Haapasaari, M. & Ikäheimo, K. 2013. Suomen Karva-Kaverit ry – Finlands Lurviga Kompisar rf. Teoksessa: Karvaterapiaa: Eläinavusteinen työskentely Suomessa. Ahonen, L., Bogström, C., Klemettilä, H., Laukkanen, S., Sinkkonen, J. ym. Helsinki: Solution Models House.
- Haubenhof, D., Tri, Mag, Elings, M., Hassink, J. & Hine, R. 2010. The Development of Green Care in Western European Countries.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. 15. uud. painos. Helsinki: Tammi.
- Hirvi, J. 2006. Kohti mielen ekologiaa – järjestelmäajattelu ja muita ekologisen maailmankuvan rakennuspuita. Teoksessa: Ekopsykologia ja perinnetieto:

polkuja eheyteen. Salonen, K., Helminen-Mäenpää, R., Wahlström, R., Vadén, T., Heiskanen, I., Kailo, K., Suutala, M. & Kallio, B-M.

Hlušičková, T. & Gardiánová, I. 2014 Farming therapy for therapeutic purposes. Czech University of Life Sciences. Review article.

Ideologia 2014. [Verkkosivu]. [Viitattu 7.11.2015]. Saatavana: <http://vihreahyvinvointi.fi/ideologia/>

Ikäheimo, K. 2010. Eläinavusteisen työskentelyn määritelmiä ja termejä. Teoksessa: Karvaterapiaa: Eläinavusteinen työskentely Suomessa. Ahonen, L., Bogström, C., Klemettilä, H., Laukkanen, S., Sinkkonen, J. ym. Helsinki: Solution Models House.

Kananen, J. 2014. Laadullinen tutkimus opinnäytetyönä: Miten kirjoitan kvalitatiivisen opinnäytetyön vaihe vaiheelta. Jyväskylän Ammattikorkeakoulun julkaisuja 176.

Karinen, A. 2012. Green Care erityisryhmien asumispalveluissa. Teoksessa: Green Care - Hyvinvointia Pohjoisen Luonnosta. Jankkila, H., Tulkki, A., Jääskeläinen, A., Koukkala, R., Vinblad, S., Lehto, A., Kerola, M., Rantalainen, A. & Kärnä, K. Rovaniemen ammattikorkeakoulu: Julkaisusarja C30.

Kaski, M., Manninen, A. & Pihko, H. 2012. Kehitysvammaisuus. 5. uud. painos. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Kauppinen, L., Elovirta, A. & Bennaars, R. Oman elämänsä ihminen, 2007. Helsinki: Maahenki Oy.

Kehitysvammaisten tukiliitto ry. [Verkkosivu]. [Viitattu 18.3.2015] Saatavilla: <http://www.kvtl.fi/fi/lakineuvonta/aihealueet-aakkosittain/palvelut-ja-tukitoimet/asuminen/>

L 23.6.1977/519 Laki kehitysvammaisten erityishuollosta.

L 3.4.1987/380 Laki vammaisuuden perusteella järjestettävistä palveluista ja tukitoimista.

L 30.12.2014/1301 Sosiaalihuoltolaki.

Laitosasumisen lakkauttaminen. Viimeksi päivitetty 8.10.2014. [Verkkosivu]. [Viitattu: 15.10.2015]. Saatavana: <http://verneri.net/yleis/laitosasumisen-lakkauttaminen>

- Luonnosta hyvinvointia ja uutta palvelutoimintaa. Green Care Finland ry. [Verkkoesite]. [Viitattu: 20.10.2015]. Saatavana: http://www.gcf Finland.fi/file/original/GreenCare_esite2014.pdf?fileId=89555
- Luonto hyvinvoinnin lähteenä - suomalainen Green Care. [Verkkoesite]. [Viitattu: 15.1.2016]. Saatavana: <http://portal.mtt.fi/portal/page/portal/mtt/hankkeet/greencare/voimaa/greencare.pdf>
- Malm, M., Matero, M., Repo, M. & Talvela, E-I. 2004. Esteistä mahdollisuuksiin. Helsinki: WSOY.
- Mitä on Green Care? [Verkkosivu] [Viitattu 12.2.2015]. Saatavilla: <http://www.gcf Finland.fi/MitaOnGreenCarePaavalikko>
- Palvelukoti Vilhola. [Verkkosivu]. [Viitattu: 9.1.2016] Saatavana: <http://www.kotisuomalainen.fi/fi/palvelukoti-vilhola>
- Rappe, E., Linden, L. & Koivunen, T. 2003. Puisto, puutarha ja hyvinvointi. Viherympäristöliiton julkaisu 28. Helsinki: Viherympäristöliitto ry.
- Salonen, K. 2005. Mieli ja maisemat: Eko- ja ympäristöpsykologian näkökulma 2005. Helsinki: Tammi.
- Salovuori, T. 2009. Vihreyden keskellä: Levon ja virkistysen puutarhat.
- Salovuori, T. 2014. Luonto kuntoutumisen tukena. Tampere: Mediapinta
- Seinäjoen ammattikorkeakoulu. 15.4.2010. Esitys sosionomi (AMK) –tutkinnon kompetensseista. [Verkkolähde]. [Viitattu: 27.10.2015]. Saatavana: <http://intra.seamk.fi/loader.aspx?id=a938e780-8e09-4547-9b17-b03a08cad9b4>
- Selvinen, S. 2011. Johdanto. Teoksessa: Ratsastusterapia. Rautiainen, S-M., Aula, E., Halonen, S., Järvinen, T., Kautto, T., Lindroos, A. ym. Jyväskylä: PS-kustannus
- Seppälä, H. 2010. Pois laitoksista!: vammaiset ja hoivan politiikka. Helsinki: Oy Yliopistokustannus, HYY yhtymä
- Sillanpää, A. 2014. Näin metsä hoitaa mieltäsi. Kodin Kuvalehti 15.9.2014. [Verkkootikkeli]. [Viitattu 18.1.2016]. Saatavilla: www.kodinkuvalehti.fi/artikkeli/voi_hyvin/psykologia/nain_metsa_hoitaa_mieltasi
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. 5. uud. painos. Helsinki: Tammi

Vammaisten henkilöiden ympärivuorokautiset asumispalvelut. [Verkkosivu].
[Viitattu 17.2.2015]. Saatavilla:
[http://www.valvira.fi/ohjaus_ja_valvonta/valvontaohjelmat/sosiaali-
ja_terveydenhuolto/vammaisten_asumispalvelu](http://www.valvira.fi/ohjaus_ja_valvonta/valvontaohjelmat/sosiaali-ja_terveydenhuolto/vammaisten_asumispalvelu)

Yli-Viikari, A., Heikkilä, K., Lilja, T., Kirveenummi, A., Kivinen, T., Partanen, U.,
Rantamäki-Lahtinen, L. & Soini, K. Green Care- Terveyttä ja hyvinvointia
maatilalta. 2009. Jokioinen: MTT

LIITTEET

Liite 1. Kysymyslomake työntekijöille

Liite 2. Kysymyslomake asukkaille

KYSYMYSLOMAKE TYÖNTEKIJÖILLE

Koulutus:

Minkälainen koulutustausta sinulla on?

Onko sinulla halua/tarvetta lisäkoulutukselle?

Onko sinulla jotain Green careen liittyvää koulutusta?

Työkokemus:

Minkälainen työtausta sinulla on?

Kuinka kauan olet työskennellyt nykyisessä työpaikassasi?

Oletko aiemmin ollut töissä paikoissa, joissa on käytössä Green care-menetelmiä?

Onko sinulla jotain vahvuusaluetta Green caren suhteen? Jos on, hyödynnätkö sitä työssäsi?

Green care:

Mitä Green care mielestäsi on? Millaisia green care- menetelmiä työpaikkasi tarjoaa? (Millaisia menetelmiä olet itse käyttänyt?)

Minkälaista hyötyä koet Green care- menetelmistä työssäsi? Ovatko ne luonnollinen osa työtäsi?

- Eläimet
- Luonto
- Taide

Miten asukkaat ovat mielestäsi suhtautuneet Green care-toimintaan? Ovatko he pitäneet siitä? Onko siitä ollut heille hyötyä? Osallistuvatko kaikki toimintaan?

Minkälaisia vaikutuksia olet nähnyt asukkaissa Green caren suhteen?

Onko Green care- menetelmille mielestäsi tarvetta? Mitä merkityksiä sillä on mielestäsi hoitotyössä?

Miten Green care- menetelmiä voisi kehittää?(Nykyisessä työpaikassasi tai yleisesti?)

Millaisia haasteita Green care- ideologialla näet?

KYSYMYSLOMAKE ASUKKAILLE

Missä olette asuneet aiemmin?

Maalla:

Kaupungissa:

Molemmissa:

Kauanko olette asuneet täällä?

Onko aiemmissa asuinpaikoissa ollut luontoympäristöä, eläimiä, tallia ja niin edelleen?

Mitä teette päivisin? Onko teillä viikkoaikataulu?

Millaista tekemistä teillä on? Luonto? Eläimet? Taide? (voi käyttää esim. kortteja)

Kaipaatteko enemmän tekemistä arkisin?

Jos kaipaatte enemmän tekemistä arkisin, niin millaista toimintaa haluaisitte?

Mikä on ollut mieluisaa päivätoiminnassa?

Vaihtoehtoja haastateltavalle: possujen syöttäminen, hevosen harjaus, taluttaminen, ruokkiminen, tallin siivous, laitumien puhdistus, heinien pussitus, välineitten huoltaminen, puutarhan hoito, pihojen siivous ja haravointi, jätteiden lajittelu, musisointi, taidetupa Tuulian työt, ryhmät yms.

Mistä et pidä päivätoiminnassa?

Kommentit:

Kysymykset voisivat olla vaihtoehtoisia. Aasukkaat osaavat vastata paremmin, kun on mistä valita. Kuvakortteja voi käyttää valintojen helpottamiseksi.